بچوں کو اقدار کیسے سکھائیں؟

رچرڈ اور لنڈا آئر کی شہرۂ آفاق کتاب "Teaching Your Children Values" کا ترجمہ



مترجم

عمر الغزالی
Omer Alghazali

سینٹر فار ہیومن ایکسیلینس
www.che.org.pk

بسم الله الرحمن الرحيم

بچوں کو اخلاقی اقدار کیسے سکھائیں؟

مصنف

رچرڈ آئر، لنڈا آئر

مترجم

عمر الغزالی، کامران امجد خان

سینٹر فار ہیومن ایکسیلینس

دوسری منزل، کانفرنس سنٹر، ایوان اقبال کمپلیکس، لاہور

فون نمبر: 042-36315480؛ ای میل: Chelahore@yahoo.com

ویب سائٹ: www.che.org.pk

جملہ حقوق محفوظ ہیں

طبع اول : نومبر 2009ء، تعداد 500

طبع دوم : جنوری 2010ء، تعداد 500

قیمت : 260 روپے

مطبع : تایا اینڈ سنز پرنٹنگ پریس، لاہور

سینٹر فار ہیومن ایکسیلینس

دوسری منزل، کانفرنس سنٹر، ایوان اقبال کمپلیکس، لاہور

فون [illegible] ای میل: Chelahore@yahoo.com

ویب سائٹ: www.che.org.pk

انتساب

اپنی اس کوشش کو اپنے بہت ہی پیارے بچوں

عزہ،

عبداللہ

اور

طلحہ

سے منسوب کروں گا جن کی محبت اور ان کو حقیقی معنوں میں کامیاب انسان بنانے کی تڑپ، اس کتاب کو ترتیب دینے کا باعث بنی۔

اللہ رب العزت سے دعا ہے کہ وہ مجھے ان بچوں کی صحیح تربیت کرنے اور ان کو ایک اچھا اور کامیاب انسان بنانے کے لیے اپنا فرض ادا کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین)

مندرجات

کیوں؟

ٹھوس دلائل پر مبنی مستند اور آزمائے ہوئے طریقوں کے مطابق زندگی گزارنا نہ صرف ذاتی خوشی بلکہ ایک متوازن اور بار آور معاشرے کے لیے بھی انتہائی مؤثر اور بہترین راستہ ہے۔

کب؟

اقدار ہر عمر کے بچوں کو سکھائی جانی چاہئیں۔ بچوں کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ آپ مختلف طریقوں اور ترجیحات میں تبدیلیوں کے ذریعے یہ کام انجام دے سکتے ہیں۔

کہاں؟

اقدار سکھانے کی بہترین جگہ ''اپنا گھر'' ہے۔ لیکن سکول کا بھی بچوں کی زندگی میں ایک اہم کردار ہے۔

کون؟

والدین بچوں کے لیے اہم ترین مثالی نمونہ اور تربیت دینے والے ثابت ہوئے ہیں۔ بچے استاد سے جس قدر متاثر ہوتے ہیں اس قدر کسی اور سے نہیں ہوتے۔ استاد کی نہ صرف بات چیت اور نصیحت ان پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے بلکہ وہ اس کے برتاؤ اور کام کرنے کے طریقے سے

بھی بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ یعنی استاد بچوں کی شخصیت اور کردار پر بالواسطہ اور بلاواسطہ دونوں طرح سے اثر انداز ہوتا ہے۔

کیا؟

ہر ماں باپ کو یہ فیصلہ خود کرنا چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو کن اخلاقی اقدار سے بہرہ مند دیکھنا چاہتے ہیں۔ یہ کتاب ایک مینو (Menu) ہے جس میں سے آپ کو اپنے بچوں کے لیے ضروری اخلاقیات اور سکھانے کے طریقوں کا انتخاب کرنا ہے۔

کیسے؟

ہم نے اس کتاب میں مختلف طرح کے طریقے بیان کیے ہیں۔ کچھ ایسے طریقے ہیں جو ابتدائی عمر (Pre- Schoolers) کے بچوں کے لیے موزوں ہیں، کچھ طریقے لڑکپن کی عمر تک پہنچنے والے بچوں کے لیے بہت مؤثر ہیں، جب کہ دیگر ایسے طریقے ہیں جو بڑی عمر کے بچوں کے لیے بھی مناسب ہیں۔

خود سے متعلق اخلاقیات

دوسرے انسانوں، اداروں اور معاشرے کے ساتھ ساتھ خود اپنی ذات کے ساتھ ایمانداری کا مظاہرہ کرنا اس اندرونی طاقت اور اعتماد کا باعث بنتا ہے جو سچائی، قابل بھروسہ اور نیک کردار ہونے کے باعث حاصل ہوتا ہے۔

ان مشکل چیزوں کو کرنے کی جرأت جو اچھی ہیں سب کے پیچھے لگ کر غلط کام نہ کرنے کی ہمت، اسے غلط کہنے اور سمجھنے کی ہمت اور دوسروں کو اس کے ذریعے متاثر کرنے کی ہمت غلطی قبول کرنے میں سچائی سے کام لینا اور اچھے چال چلن کا مظاہرہ کرنا، خواہ وہ غیر مقبول اور مشکل ہی کیوں نہ ہو لوگوں سے کھلنے ملنے اور دوستانہ پن ظاہر کرنے کی جرأت۔

پرسکون، پرامن، دھیما پن چیزوں کو قبول کرنے کا رجحان نہ کہ بحث وتمحیص کا اس بات

دوسروں کے متعلق اخلاقیات

حرف آغاز

ہماری معاشرتی زندگی میں جس ابتری، افراتفری، خودغرضی، قانون شکنی کا مظاہرہ نظر آتا ہے اس سے ہر ذی شعور انسان غیر مطمئن ہے۔ لیکن کوئی بھی فرد اس بیماری کا علاج تجویز کرنے سے قاصر ہے۔ معاشرتی زندگی میں ہر فرد کا ایک متعین کردار ہے۔ لیکن اس کردار کو بخوبی نبھانے کے لیے اس کی تربیت کا کوئی اہتمام نہیں ہے۔ ہمارے ہاں افراد میں تربیت کے فقدان کو تعلیمی نظام کی غلطیوں سے تعبیر کر کے ہم اپنے آپ کو بری الذمہ قرار دے لیتے ہیں۔ نظام تعلیم کی خرابیاں اپنی جگہ لیکن اولاد کی تربیت میں والدین کی بھی کچھ ذمہ داری ہے۔ بچے کسی بھی قوم کا اثاثہ ہوتے ہیں اور ان کی تربیت قوموں کی اہم ترین ذمہ داری ہے۔

بچوں کی تربیت کا آغاز گھر سے ہوتا ہے۔

نبی کریم ﷺ کے فرمان کے مطابق والدین اپنی اولاد کو جو کچھ وراثت میں دیتے ہیں اس میں سب سے قیمتی چیز بہترین تربیت ہے۔

نپولین نے کہا:

''مجھے اچھی مائیں دو میں تمہیں بہترین قوم دوں گا۔''

ہماری اس اہم ذمہ داری سے صرف نظر کی ایک اہم وجہ یہ بھی ہے کہ ہمارے پاس اس ذمہ داری سے عہدہ براہونے کے لیے مطلوبہ تربیت اور مواد کی کمی ہے۔ لیکن اگر تربیت کی اہمیت اور فرض کی ادائیگی کا احساس ہو تو باپ اپنی اولاد کے لیے خود کتاب لکھتا ہے جو دنیا کے سامنے مراۃ العروس کے نام سے آتی ہے۔

ہمارے ہاں، گھر، سکول، مسجد، اخبارات، ٹی وی اور ریڈیو غرض ہر جگہ کسی نا کسی انداز میں یہ بات بکثرت کی جاتی ہے کہ کیا اچھا ہے اور کیا برا ہے۔ ہمیں کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے۔ ہمیں سچ بولنے، ایمانداری، ایثار اور اس قسم کی دوسری اخلاقی اقدار کی قدر اور اہمیت سے بخوبی آگاہ کیا جاتا ہے اور جھوٹ، فریب، دوسروں کو تکلیف پہنچانا اور اس قسم کی دوسری معاشرتی خرابیوں کے مہلک نتائج سے بھی بخوبی آگاہی ہے۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہر جگہ سے بھرپور آگاہی اور نصیحت کے باوجود ہمارے ذاتی کردار اور اجتماعی رویے ایک دوسرا ہی رُخ پیش

کرتے ہیں؟ آخر کیا وجہ ہے کہ ہمارا علم ہمارے کردار کو متعین کرنے میں ناکام رہتا ہے؟ ہم ایک عمل کی اچھائی سے پوری طرح آگاہ ہوتے ہوئے بھی اس کو اپنے کردار کا حصہ نہیں بنا پاتے۔ اور کسی عمل کے مہلک نتائج کو جاننے کے باوجود اس کو ترک کیوں نہیں کر پاتے؟

ہم ایک ہی بات کو مسلسل کیے جا رہے ہیں بنا یہ جانے کہ اس کا کوئی اثر بھی ہو رہا ہے یا نہیں؟ چاہیے تو یہ تھا کہ نتائج کا اندازہ لگانے اور ان کے برے اثرات جان لینے کے بعد ہم اپنے رویے میں مثبت تبدیلی لاتے لیکن ایسا ہوتا نہیں ہے۔ ایسا نہ ہونے کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہمارے تعلیمی، معاشرتی اور گھریلو نظام میں کردار کی تربیت کی طرف توجہ نہیں دی جاتی یا کم از کم تربیت کردار کا کوئی مربوط نظام نہیں ہے۔ یہ کتاب اس کمی کو پورا کرنے کے لیے ترتیب دی گئی ہے۔

اور پھر یہ حقیقت بھی ایک المیے سے کم نہیں ہے کہ انفرادی سطح پر کی جانے والی کوششیں بھی زیادہ بار آور ثابت نہیں ہوتیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ بچوں کو ڈانٹ ڈپٹ سے اور ڈرا کر کسی عمل پر مجبور کیا جاتا ہے۔ اس طریقے میں ایک بنیادی سقم ہے جس کی وجہ سے اس کے خاطر خواہ نتائج برآمد نہیں ہوتے۔

فرض کریں ایک دیہاتی کو جس نے کبھی شہر نہیں دیکھا اور جسے آج کے زمانے کی کسی بھی جدید شئے سے قطعاً کوئی واقفیت نہیں ہے راستے میں ایک ریڈیو مل جاتا ہے۔ اس عجیب و غریب شئے کو دیکھ کر وہ یقیناً حیران ہوگا اور تجسس کی وجہ سے اس کوشش میں مگن رہے گا کہ جان سکے کہ یہ کیا چیز ہے۔ جب اسے اس کے بارے میں کچھ بھی اندازہ نہیں ہوتا تو وہ ریڈیو کو اٹھا کر پھینک دیتا ہے۔ گرنے کی وجہ سے ریڈیو آن ہو جاتا ہے اور اس میں سے آوازیں آنے لگتی ہیں۔ اس سے وہ شخص فطری طور پر یہ نظریہ قائم کرنے میں حق بجانب ہوگا کہ اس مشین کو چلانے کے لیے اس کو زمین پر پٹخنا ضروری ہے اور جب بھی اسے اس مشین کو آن کرنے کی ضرورت ہوگی وہ اس کو زمین پر پھینکے گا۔

بعینہٖ اسی طرح ہم ہر کام کو اپنے گذشتہ تجربے کی روشنی میں دیکھتے ہیں۔ ڈر اور خوف کا سہارا لے کر جب بچوں سے کوئی کام کروایا جاتا ہے تو وہ خوف سے اس بات پر عمل تو کر لیتے ہیں مگر اس سے ان کی انا کو ٹھیس پہنچتی ہے۔ اور وہ یہ نظریہ قائم کر لیتے ہیں کہ کہ نظم وضبط کا مظاہرہ کرنا دراصل بزدلی کی علامت ہے۔ وہ خوف کی وجہ سے عمل کا مظاہرہ تو کرتے ہیں لیکن ان کے اندر بھی ایک جنگ جاری رہتی ہے کہ وہ بزدلی کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ وہ اس بات پر صرف اس وقت تک عمل پیرا رہتے ہیں جب تک خوف ان پر مسلط رہتا ہے۔۔ لہٰذا وہ مسلسل اس کوشش میں مشغول رہتے ہیں کہ وہ ثابت کر سکیں کہ وہ بزدل نہیں ہیں۔ آپ نے اکثر مشاہدہ کیا ہوگا کہ طالب علم سکول میں جس نظم وضبط کا مظاہرہ کرتے ہیں، کالج میں آنے کے بعد اس پر قائم نہیں رہتے۔ اس کی بنیادی وجہ کالج میں استاد کے خوف کا نہ ہونا ہے۔ لہٰذا بچوں کو خوف کا سہارا لے کر کسی کام پر آمادہ کرنا قطعاً دانش مندی نہیں ہے۔ مگر شاید اس

کے علاوہ کوئی طریقہ ہمیں آتا ہی نہیں ہے۔

نبی کریم ﷺ کا فرمان ہے:

''حکمت مومن کی گمشدہ میراث ہے۔ وہ اسے جہاں سے بھی ملتی ہے حاصل کر لیتا ہے۔''

جب "Teaching Values to Your Children" میری نظر سے گزری تو میں اس کے سحر میں مبتلا ہو کر رہ گیا۔ مجھے حیرت بھی ہوئی اور افسوس بھی۔ حیرت اس بات کی کہ ایک ایسے معاشرے میں جس کے بارے میں ہمارا خیال ہے کہ وہاں کوئی اقدار باقی نہیں ہیں، ایک فرد نے ایک ایسی غیر معمولی کتاب ترتیب دی ہے کہ جس کو بلاشبہ ''مرأۃ العروس'' سے تشبیہ دی جا سکتی ہے۔ اس کتاب میں مصنف نے تربیت اطفال کے جو طریقے بیان کیے ہیں وہ نتائج کے لحاظ سے بہت ہی شاندار ہیں۔

افسوس اس بات کا ہوا کہ ہم اس مذہب کے پیروکار ہیں کہ جس کی بنیاد ہی اخلاق پر ہے۔ نبی کریم ﷺ کا فرمان ہے مجھے اخلاق کی تربیت کے لیے مبعوث کیا گیا ہے۔ اس کے باوجود ہمارے ہاں اخلاق کی تربیت کے لیے کوئی قابل ذکر مواد موجود نہیں ہے۔ جو کچھ مواد ملتا بھی ہے تو وہ اتنا خشک ہے کہ اس میں بچے کسی قسم کی کوئی کشش محسوس نہیں کرتے۔

اس کتاب میں مصنف نے خوش اخلاقی، ایثار، سچ بولنا، دیانتداری، محنت، قربانی اور اس طرح کی دوسری عادات بچوں کو سکھانے کے لیے نہایت ہی دلچسپ اور ہلکے پھلکے واقعات، کھیل اور دوسرے طریقوں کا سہارا لیا ہے۔ اس میں بچوں کو ثقیل پند و نصائح کی بجائے ترغیب اور مسابقت کا سہارا لیا ہے تا کہ بچوں پر کوئی چیز ٹھونسنے کی بجائے ایسے مواقع پیدا کیے جائیں جن میں وہ خود مطلوبہ نتائج تک رسائی حاصل کریں اور اپنے لیے صحیح راہ کا انتخاب کریں اس طرح اس راہ پر عمل کرنے اور اس پر ثابت قدم رہنے کے لیے ان کو کسی بیرونی مانیٹرنگ اور روک ٹوک کی ضرورت نہیں ہوگی۔

اگرچہ اس کتاب کا بنیادی مواد ایک ایسی کتاب سے ماخوذ ہے جو امریکی معاشرے کے لیے تخلیق کی گئی تھی اس کے باوجود اس کتاب کو ہمارے ماحول کے مطابق ڈھالنے کے لیے کسی بڑی تبدیلی کی گنجائش بہت ہی کم تھی لیکن پھر بھی اپنی مذہبی اقدار، اور ثقافت کے مطابق اس کتاب میں ضروری اضافے کیے گئے ہیں۔ اس کے باوجود ہم اس کو کسی بھی لحاظ سے حرف آخر نہیں گردانتے۔ اگر آپ اس میں کوئی خامی محسوس کریں یا کسی اضافے کی ضرورت سمجھیں تو اس سے ہمیں آگاہ کریں، ہماری آنے والی نسلوں کا کردار صحیح رخ پر تعمیر کرنے کے لیے آپ کی مدد بہت ہی گراں قدر ہوگی۔

اس کتاب کا آپ تک پہنچنا یقیناً ناممکن تھا اگر مجھے کچھ بہت ہی قابل، محنتی اور مخلص ساتھیوں کی مدد حاصل نہ

ہوتی۔ ان سب کی قیمتی آرا، تعاون اور خلوص کا میں از حد مشکور ہوں۔ خاص طور پر انجینئر عبدالغفار صاحب کا جنھوں نے اپنی مصروفیات میں سے وقت نکال کر کتاب پر نظر ثانی کی۔ جناب کامران امجد خان، ایڈیٹر سیارہ ڈائجسٹ کا، جنھوں نے کتاب کے ترجمے میں میرا ساتھ دیا۔ محمد یونس لطیف اور سنی راحیل کا جنھوں نے راتوں کو جاگ کر اس کتاب کی کمپوزنگ اور ڈیزائننگ مکمل کی۔ سینٹر فار ہیومن ایکسی لینس کے تمام سٹاف کا بھی مشکور ہوں خصوصاً پروگرام منیجر مس آمنہ اکبر اور روزینہ صبا، جنھوں نے کتاب کی پروف خوانی میں میری بھرپور معاونت کی۔

ٹیچر ڈویلپمنٹ سینٹر، کراچی کے روحِ رواں جناب عباس حسین صاحب کی حوصلہ افزائی اور قیمتی مشورے میرے لیے تقویت کا باعث تھے، جس کے لیے میں اُن کا شکر گزار ہوں۔ ایجوکیشن ریسورس ڈویلپمنٹ سینٹر کراچی کے جناب ۔،ان صدیقی صاحب نے بھی وقتاً فوقتاً اپنی قیمتی آراء سے نوازا۔

سب سے بڑھ کر میرے اہل خانہ خصوصاً میری خاموش طبع اور میری حد سے بڑھی ہوئی مصروفیات کو برداشت کرنے اور کبھی شکوہ نہ کرنے والی اہلیہ عائشہ ملک کا میں انتہائی مشکور ہوں۔ اگر وہ بچوں کی ذمہ داریاں مکمل طور پر نہ سنبھالتی تو میں یقیناً اپنی دیگر مصروفیات کے لیے وقت نہ نکال پاتا۔

آخر میں اللہ رب العزت سے دعا ہے کہ اس کاوش کو منبع خیر بنا دے اور میری قوم کی نئی نسل کی کردار سازی میں اس کو معاون بنا دے۔ اللہ تعالیٰ سے یہ بھی دعا ہے کہ ہمیں اپنا آنے والا کل ہمارے آج سے بہتر بنانے کا شعور اور ہمت عطا فرمائے۔ (آمین)

عمر الغزالی

لاہور

"Teaching Your Children Values"

(لنڈا رچرڈ آئر کے ای میل کا متن)

Tuesday, September 18, 2007 9:01 AM
From: "Linda Eyre" <eyres1@comcast.net>
To: omeralghazali@yahoo.com

What a delight to hear from you! Are you writing from Pakistan? We were there several years ago and loved our visit! What a great work you are doing! We send our congratulations and blessings as you further the great cause of teaching values! We are so pleased and honored that you are using our book and encourage you to use anything you need in your work with the resource kit in urdu! Our books are all available on Amazon or Barnes and Noble. Just type in our name and the list will come up. We also have a series of CD's for kids that teach the values one at a time. I don't know how much use you would have for them because they are all in English but I think you would enjoy them. They are called Alexander's Amazing Adventures and are available on the home page of our web site.

Do you have children of your own? We look forward to keeping in touch!

Best wishes,
Linda (and Richard)

پیش لفظ

آپ اس کتاب کو اُٹھانے، خریدنے یا اس کی طرف توجہ دینے پر ہرگز مائل نہ ہوتے اگر آپ کو اخلاقیات سے دلچسپی نہ ہوتی یا آپ کسی اخلاقی نظام کی ضرورت محسوس نہ کرتے۔ خصوصاً اپنے بچوں کی تربیت کے حوالے سے غور وفکر غالباً ہم یہ مشترکہ مقصد بھی رکھتے ہیں کہ اپنے بچوں کو ہمارے کلچر اور معاشرے کے کچھ حصوں اور ان کے ساتھیوں کے طاقتور مگر بُرے اثرات سے بچانے کے لیے مضبوط کردار کا مالک بنانے میں مدد کریں۔ والدین کے لیے اس سے بڑھ کر اور کوئی مقصد اہم نہیں ہو سکتا!

یہ کوئی عام کتاب نہیں ہے۔ اگرچہ ایمانداری اور ''جرأت'' خالصتاً مذہبی باتیں قرار دی جاتی ہیں مگر یہ کتاب دراصل والدین کو اپنا اخلاقی نظام وضع کرنے اور اپنے بچوں کے لیے بنیادی اخلاقیات کے انتخاب میں مدد دینے کی ایک کوشش ہے۔ چونکہ اخلاقیات انسان کی نجی زندگی سے براہ راست تعلق رکھتی ہیں۔ اس لیے یہ ایک بے حد خاص کتاب ہے اور اس میں ذاتی کہانیاں اور واقعات جگہ جگہ بیان کیے گئے ہیں۔ ان واقعات اور کہانیوں میں جو طریقے ہم نے بتائے ہیں ان کے ذریعے ہم وہ اخلاقی نظام جو ہم اپنے خاندان کو سکھانا پسند کرتے ہیں اور اسے سکھانے کے وہ طریقے جو بے حد مؤثر ثابت ہوئے ہیں آپ کے لیے پیش کر رہے ہیں۔

آپ کا اخلاقی نظام ہمارے بیان کردہ نظام سے ہو بہو ملتا جلتا بھی ہو سکتا ہے اور اس سے مختلف بھی۔ ہمارے خیال میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ والدین خود احتیاط سے اپنے خاندان کے لیے مناسب اخلاقیات کا انتخاب کریں اور اپنے بچوں کو وہ اخلاقیات سکھانے کے طریقوں پر عمل کریں۔ گھر ہی بنیادی اخلاقیات سیکھنے اور سکھانے کا بہترین مرکز ہے اور اس کا نعم البدل نہ کوئی ادارہ تھا نہ ہے اور نہ ہی کبھی ہو سکتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ بچے پھر بھی آپ کی سکھائی اخلاقیات سے مختلف اخلاقیات کے ساتھ بڑے ہو جائیں، مگر کم از کم ایسا کرتے ہوئے انہیں تھوڑا بہت ڈر ضرور ہو گا، انہیں مختلف اخلاقی اقدار میں فرق بھی پتہ ہو گا اور انہیں ایک ابتدائی بنیاد بھی ملی ہو گی۔ اگر بچے بغیر کسی اخلاقی تربیت اور کچھ بھی سیکھے بغیر بڑے ہو گئے تو وہ حالات اور ماحول کے رحم وکرم پر ہوں گے اور ان کی زندگی درحقیقت کبھی بھی ان کی اپنی سوچ اور مرضی کے تابع نہیں ہو گی۔

کچھ دیگر ادارے جیسے کہ سکول مذہبی درسگاہیں سکاؤٹنگ وغیرہ بھی اخلاقیات اور اچھے اعمال کے بارے میں آگاہی کا سبب بن سکتے ہیں مگر یہاں اس کتاب میں ہمارا موضوع یہ نہیں ہے کہ معاشرے کے کن اداروں میں کس طرح کی اخلاقیات سکھائی جا سکتی ہیں۔ یہاں ہمارا موضوع یہ ہے کہ گھر کی دیواروں کے اندر کیا سکھایا جا سکتا ہے۔

اصل مسئلہ یہ فیصلہ کرنا ہے کہ ہم اپنے بچوں کو کون سی اخلاقیات سکھانا چاہتے ہیں اور پھر ان اخلاقیات کو بچوں میں پختہ طور پر واضح کرنے کے لیے مؤثر طریقوں کا انتخاب کیا جائے۔

یہ کتاب مختلف مقاصد کو پیش نظر رکھ کر وضع کیے گئے طریقوں پر مشتمل ہے۔ یہ 12 ایسی بنیادی اخلاقی صفات کو بیان کرتی ہے جن پر ہمارے خیال میں تمام والدین اپنے بچوں کو سکھانے کے لیے اتفاق کریں گے۔ کتاب میں بتایا گیا ہے کہ آپ ہر ماہ ایک اخلاقی صفت پر توجہ مرکوز رکھیں اور یوں سال بھر میں 12 اہم ترین صفات کو بچوں میں منتقل کرنے کا عمل مکمل کر لیں۔ اس میں وہ بہترین طریقے مہیا کیے گئے ہیں جو ہم جانتے ہیں کہ ان اخلاقیات کو سکھانے میں مؤثر ترین ثابت ہو سکتے ہیں۔

ہم نے اس کتاب میں کسی خاص مذہبی عقیدے یا نقطۂ نظر کو تھوپنے کی کوشش ہرگز نہیں کی کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ اس حوالے سے مختلف لوگوں کی سوچ مختلف ہو سکتی ہے۔ اور ایسی صورت میں اس کتاب سے استفادہ حاصل کرنے میں اکثر والدین کو مشکل بھی پیش آ سکتی ہے۔ لہٰذا ہم نے کوشش کی ہے کہ یہ کتاب ہر مذہب اور عقیدہ رکھنے والے والدین کے لیے مؤثر ثابت ہو۔

ہمارے پیش نظر یہ مقصد رہا ہے کہ ان اخلاقی اقدار کو پیش کریں جن پر سب کا اتفاق ہو ..... ایسی اخلاقی اقدار جو لوگوں کو ایک دوسرے سے جوڑتی ہیں، نہ کہ ایک دوسرے سے جدا کرتی ہیں ..... ایسی اخلاقی اقدار، جو شاید ہم میں سے کئی لوگوں کو مذہبی تعلیمات کی حامل لگیں مگر اکثر کے لیے قابل عمل ہوں۔

اس قدر احتیاط کے باوجود کچھ ایسی باتیں ہیں جن کے بغیر کتاب کا مضمون واضح کرنا ممکن نہ تھا۔ ہماری بات کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے برائے مہربانی درج ذیل اصلاحات کی ''تعریف'' کو اپنے ذہن میں رکھیے۔

اخلاقیات

اخلاقیات سے ہماری مراد ..... ہمارے اعمال کا معیار اور ہمارے دل و دماغ کا وہ رویہ ہے جو یہ بتاتا ہے کہ ہم کون ہیں؟ ہم کیسے رہتے ہیں؟ اور دوسرے لوگوں سے ہمارا طرز عمل کیسا ہے؟ اچھے اخلاق، بلاشبہ اچھے انسانوں اچھی زندگی اور دوسرے سے اچھا سلوک روا رکھنے والوں کو ظاہر کرتے ہیں۔

اخلاقی ضابطے

اخلاقی ضابطے سے ہماری مراد وہ رویہ ہے جو ہر معاشرے اور تہذیب میں ٹھیک سمجھا جاتا ہے جو دوسرے لوگوں کے کام آتا ہے نہ کہ انہیں تکلیف میں مبتلا کرتا ہے۔

روایتی

روایتی سے ہماری مراد ایسی بات ہے جو برسوں سے آزمودہ ہو! پرانی مگر فرسودہ نہ ہو، آزمودہ مگر مخصوص عقیدے پر مبنی نہ ہو۔

اس کتاب میں بیان کردہ مختلف طریقے نہ صرف آزمودہ بلکہ اچھی طرح پرکھے ہوئے ہیں۔ پھر یہ کہ ہم نے اپنے گھر کی ''تجربہ گاہ'' "Home Base" میں ان طریقوں کو وضع کیا اور ان پر عملدر آمد بھی کیا ہے۔ "Home Base" دراصل والدین کی ایک بین الاقوامی تنظیم ہے جو مختلف پروگراموں کے ذریعے اپنے بچوں کو ذمہ داری، ذی حس ہونا، لطف وخوشی حاصل کرنا اور اخلاقیات سکھاتی ہے۔

ہمیں اُمید ہے کہ یہ طریقے تمام والدین کے لیے مؤثر ثابت ہوں گے، خواہ وہ عیسائی ہوں مسلمان ہندو یہودی یا پھر کسی بھی دوسرے مذہب سے تعلق رکھتے ہوں۔

سب سے بڑھ کر ہم یہ اُمید کرتے ہیں کہ یہ طریقے بطور خاص آپ (قارئین) کے لیے مؤثر ثابت ہوں گے۔

اس بیوقوفانہ اور خودساختہ بحث کو بھول جایئے کہ ''خاندان کیا ہے اور خاندانی اخلاقیات کیا ہیں؟'' والدین خوب اچھی طرح جانتے ہیں کہ ان کی خاندانی اخلاقیات کیا ہیں! ہم نے 12 خاص اخلاقی اقدار بیان کردی ہیں جو دنیا میں بے شمار والدین اپنے بچوں کو سکھاتے ہیں۔ مشکل سوال یہ نہیں کہ کیا سکھانا ہے بلکہ یہ ہے کہ کیسے سکھانا ہے۔

تعارف

کیوں؟......کب؟......کہاں؟
کون؟
کیا؟......اور کیسے؟

اخلاقیات سکھانے کے مختلف طریقوں کے بارے میں بات کرنے سے پہلے، آیئے کچھ وقت اس بنیادی فلسفے کو دیں کہ بچوں کو اخلاقیات سکھانے کی ضرورت بعض اوقات بالکل صاف دکھائی دیتی ہے...... اور بعض دفعہ یہ بھی ممکن ہے کہ ایسا نہ ہو! اخلاقیات یا اخلاقی اقدار سکھائی جانی بھی ضروری ہیں۔ اس بارے میں ہوسکتا ہے اکثر لوگ واضح سوچ رکھتے ہوں...... مگر شاید آپ اس بارے میں کیے گئے سوالات کے جواب جاننا چاہیں گے کہ آخر بچوں کی اخلاقی تربیت کب سے شروع کی جائے؟ کون انہیں سکھائے اور کہاں؟...... یہ اور ان جیسے سوالات ایسے موضوعات ہیں جن کے بارے میں ہمیں از سرِنو غور کرنا ہوگا۔ ہمیں اس بارے میں بھی خاص غور وفکر کرنا ہوگا کہ ہمیں بچوں کو کون سی اخلاقی اقدار سکھانی چاہئیں اور ان کو سکھانے کے لیے کیا طریقہ کار اختیار کرنا چاہیے۔ یہی دو سوالات دراصل اس کتاب کا بنیادی مقصد اور مرکزی موضوع ہیں۔

اس سے پہلے کہ ہم عمل درآمد کی طرف جائیں، آیئے عام دلچسپی کے حامل چھ اہم سوالات پر غور کرتے ہیں:

کیوں؟

- ☆ آخر بچوں کو اخلاقی اقدار کیوں سکھائی جائیں؟
- ☆ اس لیے کہ ہمارے والدین نے بھی ہمیں ان کی تعلیم دینے کی کوشش کی تھی؟
- ☆ یا اس لیے کہ وہ ہماری روایات کا حصہ ہیں؟
- ☆ کیونکہ ان کی وجہ سے ہمارا معاشرہ محفوظ اور کارآمد بن سکتا ہے؟
- ☆ یا پھر اس لیے کہ ہم اخلاقی اقدار سکھانے پر یقین رکھتے ہیں؟
- ☆ کیا اس لیے کہ اخلاقیات اچھی چیز ہیں؟
- ☆ کیا اس لیے کہ تحقیقات نے ثابت کیا ہے کہ اخلاقیات اور ضابطہ اخلاق پر مبنی طرزِ عمل بچے میں خود اعتمادی،

اعتماد اور آزادی کا احساس پیدا کرتا ہے؟

شاید یہ سب ہی اچھے جواب ہیں۔ یقیناً ان میں سے کچھ تو ضرور ہم سب کے لیے درست ہوں گے۔ مگر ان سے بھی بڑھ کر ایک اور اہم وجہ ہے ایک ناقابل تردید وجہ ایسی وجہ جو دوسری تمام وجوہات سے زیادہ اہم اور مقدم ہے وہ یہ کہ:

''ہمیں اپنے بچوں کو اخلاقیات اس لیے سکھانی چاہئیں کیونکہ یہی وہ سب سے اہم اور موثر کام ہے جو ہم ان کی خوشی کے لیے کر سکتے ہیں، اور ظاہر ہے دنیا کے تمام والدین اپنے بچوں کو خوشیوں سے بھری زندگی کا تحفہ دینا چاہیں گے!''

یہ برسوں سے آزمودہ بات ہے اور ہمارا اپنا تجربہ بھی یہی سکھاتا ہے کہ انسان کی ذاتی اور اجتماعی خوشی اس طرزِ عمل سے جڑی ہوئی ہے جو اخلاقی اقدار کے زیرِ اثر پروان چڑھا ہو، یا آسان الفاظ میں انسان کو اخلاقیات پر عمل پیرا ہو کر ہی ذاتی اور معاشرتی سکون و خوشی حاصل ہوتی ہے۔

یہ کوئی اتفاق نہیں کہ مختلف معاشروں اور ملکوں کے دانا اور عقل مند لوگ نے ایک جیسی بنیادی اقدار کا سبق دیا ہے۔ تاریخ میں لازوال مقام حاصل کرنے والی اقوام کو دیکھیں تو بلاشبہ اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ ان اقوام نے اخلاقی رویوں پر بہت زیادہ زور دیا۔ پھر سلطنت روم کا زوال دیکھیں۔ جب قومیں اخلاقیات کا دامن چھوڑ دیتی ہیں تو زوال ان کا مقدر بن جاتا ہے۔ یعنی تاریخ سے ثابت ہوتا ہے جن لوگوں نے ضابطۂ اخلاق پر عمل کیا وہ کس مقام پر پہنچے اور جنہوں نے اپنے اُصولوں اور ذہن کے سکون کو کھو دیا وہ کہاں سے کہاں جا پہنچے۔

ایک طریقہ جس سے ہمارے بچے اخلاقی اقدار کے مطابق زندگی گزارنے اور ذاتی خوشی کے بارے میں تعلق کو جان سکتے ہیں یہ ہے کہ وہ خود زندگی کے مختلف مرحلوں سے گزر کر غلطیاں کرتے ہوئے سیکھیں۔

مثال کے طور پر اگر بچے کو یہ نہیں سکھایا جاتا کہ چوری کرنا بری بات ہے اور وہ چوری کرتا ہوا پکڑا جاتا ہے، ظاہر ہے اس پر اسے سزا ملے گی اور وہ جان لے گا کہ چوری کرنا غلط ہے اور اس سے سزا ملتی ہے۔ اس صورت میں غیر اخلاقی طرزِ عمل بچے میں خود بخود تبدیلی لائے گا اور وہ تجربے سے اور سختیاں جھیلنے کے بعد اخلاقیات اور اقدار سیکھ جائے گا۔

لیکن کسی بھی انسان کی زندگی اتنی طویل نہیں کہ وہ ایک ایک کر کے تجربات سے گزرے اور پھر خوشی اور اخلاقی اقدار کے درمیان تعلق کو سمجھے۔ چنانچہ بطور والدین ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے بچوں کو وہ سب منتقل کریں جو ہم نے سیکھا ہے۔ اپنے بچوں کو اخلاقی اقدار سے روشناس کرائیں اور ساتھ ہی اقدار اور خوشی کے درمیان تعلق

سے بھی آگاہ کریں۔

پرسکون زندگی اور حقیقی خوشی کا پھل دراصل واضح مضبوط اخلاقی اقدار کے بیج سے پیدا ہوتا ہے۔ لہٰذا بچوں کو اقدار سکھانا اس لیے ضروری ہے کیونکہ ان کی خوشیوں کا دارومدار انہی پر ہے!

کب؟

جنگ عظیم دوم کے بعد امریکہ ورلڈ لیڈر کے طور پر ابھر کر سامنے آیا اور زندگی کے ہر میدان میں قوموں اور افراد نے امریکی فکر اور ثقافت سے اثر قبول کرنا شروع کیا۔ مادی ترقی کی راہ میں مذہب کو رکاوٹ جان کر امریکیوں نے بائبل اور چرچ کو اپنی زندگی سے نکال دیا۔ اخلاقیات کو چونکہ مذہب کا حصہ جانا جاتا تھا اس لیے مذہب کے ساتھ ساتھ اخلاقیات کو بھی دقیانوسیت شمار کیا جانے لگا۔ 1960ء کی دہائی کے ''آزاد خیال والدین'' بچوں کو ہر طرح کی آزادی دینے اور ان پر کسی قسم کی پابندی نہ لگانے پر یقین رکھتے تھے، خواہ یہ آزادی ان کی ذات سے متعلق اُمور کے حوالے سے ہو یا پھر معاشرتی معاملات کے حوالے سے ان کے نزدیک بچوں کو اپنے تمام تر معاملات کے بارے میں آزادی حاصل ہونی چاہیے۔ نتیجتاً انہوں نے ایک ایسی نسل کو پروان چڑھایا، جس نے نشہ بازی، خاندانی انحطاط، خودکشیوں اور بے سکونی کے تمام ریکارڈ توڑ دیئے۔

اس آزاد خیال (جسے روشن خیال اور جمہوری طرزِ عمل کا نام بھی دیا جاتا ہے) پرورش کے حامی والدین کا ایک بنیادی نقطۂ نظر یہ ہے کہ ''بچوں پر اس وقت تک اقدار کا سبق نہ ''ٹھونسا'' جائے جب تک کہ وہ خود اتنے بڑے نہ ہو جائیں کہ اپنے لیے ضروری اقدار کا انتخاب کر سکیں۔''

یہ نقطہ نظر ایک بہت بڑی غلطی ہے اور بچوں کو خود بے سکونی کی طرف دھکیل دینے کے مترادف ہے۔ یہ بالکل ایسے ہے جیسے کسی ایسے شخص کو جسے تیرنا نہیں آتا اور اُسے طوفانی موجوں کے بیچ تنہا چھوڑ دیا جائے اور پھر یہ خیال کیا جائے کہ وہ کسی نہ کسی طرح کنارے پہنچ جائے گا۔

والدین کی مدد سے یا مدد کے بغیر بچے ابتداء ہی سے شعوری اور لاشعوری طور پر اقدار کو اپنانے لگتے ہیں۔ ان میں سے کچھ اقدار وہ اپنے دوستوں سے سیکھتے ہیں کچھ ٹیلی ویژن سے مگر زیادہ تر اپنے خاندان سے سیکھتے ہیں۔ سکول میں داخل ہونے کے بعد وہ پرکھ کر اقدار کو اپنا بھی سکتے ہیں اور بعض دفعہ کچھ اقدار کو تبدیل کرنے کی طرف مائل بھی ہو سکتے ہیں۔ جب وہ بلوغت کی عمر کو پہنچتے ہیں تو آزادی اور کھیل کھیلنے کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ ایسے میں وہ اپنا اخلاقی نظام وضع کرنا شروع کر دیتے ہیں، جو آزادانہ (مگر عام طور پر) والدین سے زیادہ مختلف نہیں ہوتا۔

اگر والدین انہیں اخلاقی اقدار کی تعلیم نہیں دیں گے تو وہ ضرور یہ سمجھیں گے کہ اقدار اہم نہیں ہیں۔ اقدار کے پروان چڑھنے کا خودکار نظام اس وقت زیادہ مؤثر طور پر کام کرتا ہے جب والدین اقدار سکھانے پر توجہ دیں اور

بالخصوص بچوں کو سیکھنے میں اُن کی مدد کریں اور ہمیشہ خود مثال قائم کر کے دکھانے کی کوشش کریں۔ اس صورت میں بھی بچے اپنے لیے خود اخلاقی نظام وضع کریں گے۔ وہ ایسا اس لیے کریں گے کیونکہ ان کے والدین نے بتایا ہے کہ اقدار ان کی ترقی کا اہم جزو ہیں۔

یہ کتاب والدین کے لیے اس حوالے سے ایک مثبت پروگرام پیش کرتی ہے ایک موثر طریقہ کار جسے ہم بامقصد پرورش بھی کہتے ہیں۔ ''اپنے بچوں کو اقدار سکھائیں'' کے عنوان سے یہ کتاب ایسے طریقے اور خیالات فراہم کرتی ہے جو والدین کو ہر ماہ ایک خاص مقصد کو لے کر اسے بچوں میں منتقل کرنے پر توجہ دینے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ کتاب کے 12 ''مہینوں'' یا ''ابواب'' میں سے ہر ایک اس بات کو واضح کرے گا کہ کسی ایک خاص اور اہم ''قدر'' کو بچوں میں کس طرح پروان چڑھایا جانا چاہیے۔ والدین ہر ماہ ایک نئی قدر پر توجہ مرکوز رکھتے ہوئے، بچوں کو اسے ہر ممکن طریقے سے سکھائیں گے، شعوری طور پر اور لاشعوری طور پر بھی۔

کتاب میں موجود 12 ''مہینوں'' میں سے ہر ایک کا آغاز کسی خاص واقعہ یا ایسی کہانی سے ہوتا ہے جو اس ''قدر'' کے بارے میں توضیح پیش کرتی ہے جو اس مہینے کا مرکز و محور ہوتی ہے۔ اور پھر اس باب میں بچوں کو اس خاص قدر کے سکھانے کے حوالے سے مختلف طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ یہ ننھے بچوں کے لیے وضع کردہ طریقے عام فہم کہانیوں، مثالوں اور چھوٹی چھوٹی نظموں یا گیتوں پر مبنی جو چھوٹے بچوں کے لیے اقدار کو پوری طرح اپنا لینے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں اور اُن میں ان اقدار کو اپنائے رکھنے کا احساس جگاتے ہیں۔ ان ابواب میں ہم نے اقدار پر مبنی طرز عمل کی مضبوطی اور اچھائی بیان کرنے کے طریقے بھی بتائے ہیں۔

اس کے بعد ہر باب میں قدرے بڑے (پرائمری سطح کے) بچوں کے لیے مخصوص طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ یہاں مختلف قسم کی گیمز، انعامات، ذہنی امتحانات اور نسبتاً تفصیلی کہانیوں پر زور دیا گیا، جو 9 سے 12 سال کی عمر کے بچوں کے لیے بے حد موثر ثابت ہوتے ہیں۔

ہر مہینے (یا باب) کے آخری حصے میں بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے مختلف طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ اس حصے میں ہم نے تبادلہ خیال کرنے اپنا کردار ادا کرنے، اور اپنے نقطہ نظر اور تجربے سے بچوں کو آگاہ کرنے جیسے اُمور پر زیادہ زور دیا ہے۔

اس سوال کا جواب کہ ہمیں اپنے بچوں کو اقدار کب سکھانی چاہئیں یہ ہے کہ عمر کے ہر دور میں۔

اب اور ہمیشہ!

کہاں؟

اکثر لوگ یہ بحث کرتے نظر آتے ہیں کہ آیا سکولوں میں اقدار سکھائی جانی چاہئیں یا نہیں، یہ بحث اگرچہ

دلچسپ مگر غیر ضروری ہے۔

اس کے غیر ضروری ہونے کی وجہ یہ ہے کہ گھر پر بچوں کو جو سکھایا جاتا ہے وہ اس سے کئی درجے زیادہ اہم ہوتا ہے جو انہیں سکول یا کسی بھی دوسرے تربیتی ادارے میں سکھایا جاتا ہے۔

ایک تو اس لیے کہ والدین بچوں کی تربیت سکول میں داخل ہونے سے 5,4 سال پہلے سے شروع کرتے ہیں۔ پھر یہ کہ کم از کم 15 سال کی عمر کو پہنچنے تک بچوں پر والدین کا اثر دوسرے کسی بھی انسان سے زیادہ ہوتا ہے اور وہ بچوں کو عملی مثال اور تجربے سے بہت کچھ سکھا سکتے ہیں۔

اسی لیے کسی بھی بچے کی تربیت میں اس کا خاندان بنیادی اور اہم ترین کردار ادا کرتا ہے۔ اصل ذمہ داری والدین کی ہے۔ بچوں کو صحیح اقدار سکھانے میں والدین کی پرخلوص دلچسپی سے گہری اور ہمیشہ قائم رہنے والی خوشی حاصل ہوتی ہے۔

تو اقدار کہاں سکھائی جانی چاہئیں؟

خاندان کے اندر! اپنے گھر میں!

کون؟

کچھ والدین اچھے خاصے سمجھدار ہوتے ہوئے اور اپنے بچوں سے بہت محبت رکھنے کے باوجود صرف دوسروں کی اندھی تقلید اور نام نہاد ترقی پسند معاشرے کی پیروی کے جنون میں اس سوچ پر عمل کرنے کی غلطی کرنے لگتے ہیں کہ والدین کا کام محض ''بچوں کی نگہداشت'' کرنا ہے۔ اس طرح کی سوچ کا مطلب والدین کے ذمہ بچوں کی ضروریات کا خیال رکھنا انہیں اچھی خوراک، لباس اور رہائش وغیرہ فراہم کرنا ہے ان کے خیال سے والدین کا کام ایک ''ٹھیکیدار'' کا سا ہے، جو کسی عمارت کا ڈھانچہ تیار کر کے دیتا ہے اور جیسے کسی عام عمارت میں بڑھئی پلمبر بجلی کا کام کرنے والا، رنگ وروغن کرنے والا وغیرہ کرتے ہیں۔ سکول ٹیچرز سکاؤٹ لیڈرز، سمر کیمپ سٹاف، میوزک سکھانے والا استاد اور تربیتی اداروں کے دیگر نمائندے بچوں کی شخصیت کی عمارت میں اخلاقیات اور اقدار کے نظام کی تعمیر بالکل اسی طرح کرتے ہیں۔

مگر حقیقت میں یہ سوچ ایک بڑی غلطی ہے کیونکہ اگر والدین اپنی بجائے سکول ٹیچرز اور دیگر تربیت فراہم کرنے والوں کو بچوں کی اخلاقی تربیت کا ذمہ دار سمجھ لیں گے تو ان کے بچوں کی شخصیت میں لازماً بہت سی خامیاں باقی رہ جائیں گی۔

اساتذہ اور تربیت فراہم کرنے والے ادارے یا تنظیمیں اگر اپنا کردار بخوبی ادا کریں تو اس سے بچوں کی تربیت میں فائدہ تو ہو سکتا ہے مگر یہ والدین کا نعم البدل نہیں ہو سکتے وہ والدین کی مدد کر سکتے ہیں تعاون کر سکتے ہیں

نگران سے یہ توقع رکھنا کہ وہ ہمیشہ اپنے فرائض اور ذمہ داریوں سے ہٹ کر بھی آپ کے بچوں کی نگہداشت اور تربیت پر توجہ دیں گے، اکثر مایوسی کا سبب بن سکتے ہیں۔

تو کون سکھائے؟ ..... والدین؟ ..... کون؟ ..... جی ہاں! آپ!

کیا؟

کیا ایسی باتیں کام اور طرزِ عمل ہو سکتے ہیں جنہیں عالمی اقدار قرار دیا جا سکے؟ کیا ایسی کوئی بھی چیز ہے جو دوسری چیزوں سے مشروط نہ ہو نہ تبدیل ہونے والی اور ہر جگہ ایک سا تاثر رکھنے والی تہذیب؟ یا سوچ اور کردار کے ایسے معیار قائم کیے جا سکتے ہیں جنہیں رنگ نسل اور ہر معاشرے میں درست تسلیم کیا جائے؟

ہم نے ایسے سوالات پر بہت غور و فکر کیا ہے۔ کسی فلسفی کی طرح نہیں بلکہ والدین کے طور پر کہ آخر کون سی ایسی اخلاقی اقدار ہو سکتی ہیں۔ جو ہمارے لیے اور ہمارے بچوں کے لیے اور ایسے ہی تمام والدین اور ان کے بچوں کے لیے ضروری ہو سکتی ہیں۔ فکار ہونے کے ناطے ہم نے لفظ اقدار کی توضیع میں تمام تر صلاحیتیں بروئے کار لاتے ہوئے اسے ان قدروں سے الگ کر دیا ہے جو محض رویے اور صلاحیتوں سے متعلق ہیں، بلکہ ہم نے اس میں ان اقدار کو شمار کیا ہے جن سے ہمارے علاوہ دیگر تمام والدین بھی متفق ہوں انہیں سمجھ سکیں قبول کر سکیں اور اپنے بچوں کو سکھا بھی سکیں۔

یہ انتہائی کٹھن کام تھا۔ ہم نے اخلاقی اقدار کی ایک فہرست تیار کی ہے تاہم ہم سمجھ سکتے ہیں کہ ہماری بنائی فہرست سے شاید آپ سو فیصد اتفاق نہ کریں مگر ہمیں یقین ہے کہ بہت حد تک کریں گے۔ یہاں اس بات کی وضاحت بھی ضروری ہے کہ اس کتاب کا مقصد کسی پڑھنے والے کو خاص ''اقدار'' کے اپنانے پر قائل کرنا نہیں بلکہ والدین کو اس بارے میں مدد فراہم کرنا ہے کہ ان کی منتخب کردہ اقدار بچوں کو کیسے سکھائی جا سکتی ہیں۔

آپ ہماری وضع کردہ تعریف معیار اور فہرست کا مطالعہ کیجیے اور پھر اپنی اقدار اور اقدار کے بارے میں اپنی سوچ پر غور و فکر کیجیے۔ ایسا کرتے ہوئے یاد رکھیے کہ اس کا مقصد آپ کے بارے میں رائے قائم کرنا یا آپ کو صحیح غلط قرار دینا ہرگز نہیں ہے بلکہ کتاب کا مطالعہ کرنے کے بعد یہ سوچیے کہ اب آپ کن اقدار کو اچھا سمجھتے ہیں اور یہ کہ آپ کے خیال میں کون سی اقدار آپ کے بچوں کی زندگی میں خوشی لانے کا سبب بن سکتی ہیں۔ لازماً ایسی کئی باتیں ہوں گی جو آپ اپنے بچوں کی زندگی میں عملی طور پر نہیں دیکھنا چاہتے ہوں گے، یہ بالکل فطری امر ہے، کیونکہ ہم سب اپنے تجربے سے دوسروں خصوصاً اپنے بچوں کو بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ ہم سب چاہتے ہیں کہ ہمارے بچے ہمارے تجربے سے فائدہ اٹھائیں، اس سے بھی جو ہمارے نزدیک ہم نے ٹھیک کیا اور اس سے بھی جو شاید ہم دوسری بار ذرا مختلف طور پر کرنا چاہیں گے۔

اس کتاب کی تکمیل کے دوران ہم نے اس کے کچھ حصے اپنی ایک دوست کو دکھائے جس کا بچپن اس کے والدین کے درمیان چپقلش کے باعث مشکل میں گزرا۔ اس نے ہر طرح کا طرز زندگی اختیار کر کے دیکھا تھا اور بس حال ہی میں اپنا گھر بسانے میں کامیاب ہوئی تھی۔ اس نے ہماری فہرست میں موجود 12 اقدار کی مختصر تعریف اور وضاحت کا مطالعہ کیا پھر آگے تفصیلی مواد کو بند کر کے اپنا ہاتھ کتاب پر رکھ دیا اور کہا" مجھے اس بات سے اتفاق ہے کہ میں یہ تمام اخلاقی اقدار اپنے بچوں کو سکھانا چاہوں گی، مگر مجھے لگتا ہے کہ ان میں سے کچھ محض ریاکاری پر مبنی ہیں!"

میں اس کی بات سن کر خاصی حیران ہوئی اس نے مزید کہنا شروع کیا:

"بہرحال آپ اپنے بچوں سے یہ توقع کیسے رکھ سکتے ہیں کہ جو آپ نے نہیں کیا وہ کر پائیں گے کیا آپ ان سے یہ توقع کر سکتے ہیں؟"

میں بھی خاموش رہی، میں سوچ رہی تھی وہ کیا کہنا چاہ رہی ہے وہ بھی اس بارے میں سوچ رہی تھی اور اسے بھی شاید یہ لگ رہا تھا کہ اس کی باتوں میں زیادہ وزن نہیں ہے۔ اس نے مزید کچھ کہنے کے لیے مناسب الفاظ تلاش کیے جو اس کی پوزیشن کو واضح کر سکیں۔ اور پھر بولی" میرا مطلب ہے آپ بچوں کو یہ نہیں کہہ سکتے کہ جیسے ہم کہہ رہے ہیں ویسے کرو جو ہم نے کہا وہ نہ کرو... کیا آپ اپنے بچوں کو ایسا کہہ سکتے ہیں؟"

میں خاموشی سے انتظار کرتی رہی کہ وہ آگے بات کرے اور خود سوچ کے ابھاروں کو کسی نتیجے پر پہنچنے دے اور بالآخر سوچوں نے اسے سیدھی راہ کی طرف دھکیل دیا۔

"میں بھی پاگل ہوں ہے نا؟ مجھے اسے صرف اپنی ذات تک محدود نہیں سمجھنا چاہیے۔ میرے خیال سے اگر مجھے اس بات کا یقین ہے کہ کوئی بات اچھی ہے تو ظاہر ہے میں اسے اپنے بچوں میں ضرور دیکھنا چاہوں گی۔ شاید اس طرح انہیں خود فیصلہ کرنے کے اس تکلیف دہ تجربے سے نہ گزرنا پڑے، جیسے مجھے گزرنا پڑا۔" لنڈا

سب سے پہلے، ایک تعریف:

ایک حقیقی اور ہر جگہ قبول کی جانے والی "اخلاقی قدر" وہ ہے جو ایسا طرز عمل پیدا کرتی ہے جو نہ صرف اس قدر پر عمل کرنے والے بلکہ جن کے ساتھ وہ یہ قدر روا رکھتا ہے ان کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ یہ ایک اُصول ہوتا ہے جو یا تو ایک اچھے انسان کی تکمیل کرتا ہے اور یا پھر نقصان سے بچاتا ہے (یا پھر یہ دونوں کام کرتا

ہے)۔ یہ ایسی چیز ہے جو انسان کی مدد کرتی ہے اور اسے چوٹ کھانے سے بچاتی ہے۔

ہم نے ابتدائی مندرجات میں جن 12 اقدار کی مختصر وضاحت (اور آئندہ ابواب میں ان کی تفصیل) بیان کی ہے وہ سب اس تعریف پر پورا اترتی ہیں۔

تعریف کے بعد آتا ہے جانچ کا معیار

والدین کے طور پر اپنے مقصد اور بطور رائٹر وضاحت کے لیے ہم نے اقدار کی تعریف کے لیے ایک جانچ کا معیار قائم کرتے ہوئے اسے مختلف صلاحیتوں رویوں یا صفات سے ...... جو اپنی جگہ فائدہ مند بھی ہوں گی ..... الگ کر دیا ہے۔ اس کا بنیادی فرق یہ ہے کہ اخلاقی قدر ایسی صفت ہے جو درج ذیل باتوں کی وجہ سے دیگر صلاحیتوں اور رویوں سے ممتاز ہے:

(1) یہ ہمارے فائدے کو بڑھاتی اور کئی گناہ کرتی ہے خواہ اس کا تعلق دینے کی صفت کے حوالے سے ہی کیوں نہ ہو۔

(2) یہ حقیقت (بلکہ قانون فطرت) کہ اسے جتنا دوسروں کو دیا جائے گا اتنا ہی زیادہ دوسرے اسے آپ کو لوٹائیں گے۔

وضاحت کے لیے: ایمانداری کو اخلاقی قدر اس لیے قرار دیا جاتا ہے کیونکہ اس سے نہ صرف ایمانداری کرنے والے کو بلکہ جس سے ایمانداری روا رکھی جاتی ہے اسے بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ اسی طرح پیار رحم دلی اور انصاف وغیرہ جیسی اخلاقی اقدار کا معاملہ ہے۔ یہ اوصاف اخلاقی اقدار کی جانچ کے معیار پر پورا اترتی ہیں کیونکہ ہم انہیں جتنا دوسروں کو دیں، دوسروں سے روا رکھیں، اتنا ہی ہماری اس صفت میں اضافہ ہوتا ہے، اور یہ کہ ہم دوسروں کے ساتھ معاملات بروئے کار لائیں گے، اس سے زیادہ یہ دوسروں سے ہمیں ملیں گی۔

ہمارے مقصد اور تعریف کے لحاظ سے اس طرح شخصی اوصاف جیسے کہ حساب کتاب میں ماہر ہونا، جسمانی خوبصورتی دولت یا با مقصد ہونا...... اگرچہ اچھی صفات فائدہ مند صلاحیتیں اور خوش کن اوصاف ہیں۔ مگر ہر جگہ مستند سمجھی جانے والی اقدار نہیں ہیں۔ خواہشات اور مقاصد بھی فرد کو خوشی فراہم کرتے ہیں۔ یہ ان لوگوں کے لیے ہمیشہ باعث خوشی نہیں ہوتے جو ان کا ہدف بنتے ہیں۔ دولت خرچ کرنے سے بڑھتی نہیں بلکہ کم ہوتی ہے۔ جسمانی خوبصورتی یا حساب کتاب میں مہارت اگر دوسروں کو دی بھی جائیں تو ان کا واپس ملنا یقینی نہیں ہو سکتا۔

چنانچہ اقدار ان چیزوں سے مختلف اور اپنے ساتھ دوسروں کو بھی فائدہ پہنچانے والی صفات ہیں، جنہیں اسی طرح سے دیا جاتا ہے اور اسی طرح سے پایا جاتا ہے جیسے آپ انہیں دوسروں کو دیتے ہیں۔

اقدار کی فہرست

مندرجات میں درج اور مختصر طور پر وضاحت کردہ 12 اقدار پر ایک بار پھر غور کیجیے! دیکھئے کیا وہ ہماری بیان کردہ تعریف اور معیار پر پورا اترتی ہیں۔ سب سے اہم یہ دیکھئے کہ آپ اپنے بچوں کو جو دینا اور سکھانا چاہتے ہیں کیا یہ اقدار اس سے مطابقت رکھتی ہیں۔

آج کی دنیا میں زندگی کا مقصد زیادہ سے زیادہ حاصل کرنا بن کر رہ گیا ہے اس کے برعکس اقدار انسان کی ذات اور دوسروں کو دینے سے تعلق رکھتی ہیں۔ یہ اس سے متعلق ہیں کہ ہم کون ہیں اور دوسروں کو کیا دے رہے ہیں نہ یہ کہ ہم کیا حاصل کر رہے ہیں اقدار ہمارے حقیقی وجود کو تشکیل دیتی ہیں۔ اقدار بتاتی ہیں کہ ہم کون ہیں اور اپنے بچوں کو ایسا کیا دے رہے ہیں جو ان پر کسی بھی ذریعہ یا قوت سے زیادہ اثر رکھے گا۔ اور یہ واضح کرے گا کہ وہ کیا بنیں گے اور معاشرے کو کیا دیں گے۔

ہم نے جن 12 اقدار کا انتخاب کیا ہے ان میں سے نصف کو ذات سے متعلق اقدار کہا جاتا ہے کیونکہ ان کی ابتداء ہمارے وجود کے اندر کسی صفت یا رویئے کے پیدا ہونے سے ہوتی ہے اور وہ اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ ہم دوسروں سے کس طرح سے پیش آتے ہیں اور ان سے کس طرح کا سلوک روا رکھتے ہیں۔ بقیہ نصف کو ''دینے کی صفات'' کہا جاتا ہے کیونکہ وہ دوسروں کے فائدے کا باعث بنتی ہیں اور پھر یہ تاثر قائم کرتی ہیں کہ ہم کون اور کس طرح کے انسان ہیں۔

مگر ان دونوں طرح کی اقدار کے درمیان تفریق کرتے ہوئے بہت دور مت جایئے گا۔ دراصل یہ سب باہم منسلک اور ایک دوسرے سے جڑی ہوئی ہیں۔ ذات سے متعلق اقدار (ایمانداری ہمت، امن پسندی خود اعتمادی نظم وضبط اور وفاداری) اسی طرح سے دوسروں کو دی جاتی ہیں جیسے کہ آپ انہیں پاتے ہیں جیسے یہ انسان کے اندر پہنچتی ہیں اسی طرح باہر لوگوں سے روا رکھی جاتی ہیں۔ اور دینے کی اقدار (عزت پیار مخلصی بے غرضی ہمدردی اور رحم دلی) اسی طرح حاصل ہوتی ہیں جیسے ہم انہیں دوسروں کو دیتے ہیں اور یہ اسی طرح پختہ ہوتی جاتی ہیں جوں جوں ہم ان پر عملدرآمد کرتے چلے جاتے ہیں۔

دونوں طرح کی اقدار کو الگ الگ کرنا صرف آغاز کرنے کے لیے ہے ہم نظم وضبط خود اعتمادی یا امن پسندی کے مالک اس وقت بنتے ہیں جب ہم ان اقدار کو اپنی ذات پر لاگو کرتے ہیں۔ ہم پیار، احساس یا رحم دلی کرنے والے اس وقت بنتے ہیں جب ہم دوسروں سے ان اقدار کو روا رکھتے ہیں اور انہیں یہ دیتے ہیں۔ مگر دینا اور وصول کرنا دراصل ایک دوسرے سے بہت جلد مل جاتے اور ایک ہو جاتے ہیں۔ ہم جلد ہی پیار اور عزت کو اپنے اندر محسوس کرنے لگتے ہیں اور جلد ہی نظم وضبط اور امن پسندی کو اپنی مثال اور کوششوں سے دوسروں میں منتقل کر دیتے ہیں۔

درج ذیل شکل شاید ابتداء اور اس کے بعد نتائج کو بہتر طور پر واضح کر سکے گی:

دوسروں سے متعلق اقدار	ذات سے متعلق اقدار
(جو ہم دیتے ہیں)	(ہم کون ہیں)
مخلص، قابل بھروسہ	ایمانداری
عزت	ہمت
پیار	امن پسندی
بے غرضی، حساس	خوداعتمادی، صلاحیت
مہربانی، دوستانہ پن	نظم وضبط، اعتدال پسندی
انصاف، رحمدلی	وفاداری، پارسائی

ہر قدر انسان کی ذات یا دوسروں کو دینے سے متعلق رویے سے شروع ہوتی ہے پھر ایک عمل اور رویے کی صورت اختیار کر لیتی ہے...... یا ایک صفت اور ثمر بن جاتی ہے۔ اور پھر دینا اور وصول کرنا ایک دوسرے کے سہارے بڑھنے اور پھلنے پھولنے لگتے ہیں۔

مشکل سے ایک خاص بات یہ آشکار ہوتی ہے کہ ان تمام 12 اقدار کو سکھانے کے دو بہترین طریقے ذات میں پیدا کرنا اور دوسروں کو دینا ہیں۔

بہترین صفات ذات میں پیدا کرنا اور دوسروں سے روا رکھنا صرف ہماری اقدار کا ہی امتحان نہیں ہیں، بلکہ ان کا مطلب وہ طریقے ہیں جن سے ہم اقدار دوسروں بالخصوص اپنے بچوں کو سکھاتے اور ان میں منتقل کرتے ہیں۔

سیکھنے کے بارے میں آخری بات یہ ہے کہ: آپ میں سے کئی لوگ ہماری لسٹ کو دیکھنے کے بعد کہہ سکتے ہیں کہ ''سب ٹھیک ہے مگر اس میں عقل و دانش کو تو شامل ہی نہیں کیا گیا؟'' یا پھر یہ کہ ''حس مزاح کدھر گئی؟'' یا یہ کہ ''خو دمختاری تو اس میں ہے ہی نہیں؟'' اور یا پھر کہ ''ایمان کہاں گیا؟'' آپ ہماری بیان کردہ فہرست میں جو بھی چیز کم پائیں، اسے دو جگہوں پر پا سکتے ہیں۔

(ا) اپنی 12 اقدار کی لسٹ میں چھپا ہوا۔ جب آپ کتاب کے مختلف ابواب کا تفصیلی مطالعہ کریں گے، تو آپ کو پتہ چلے گا کہ یہ 12 اقدار اپنے نام کی نسبت کئی گناہ وسیع معنی رکھتی ہیں۔

(ب) آپ کے اپنے دماغ میں! اگر آپ ان 12 اقدار کے علاوہ بھی کچھ مزید اقدار اپنے بچوں کو سکھانا چاہتے ہیں...... تو انہیں ضرور سکھائیے۔ کتاب میں بیان کردہ طریقے اور خیالات اس ضمن میں بھی آپ کی ضرور مدد کریں گے۔

اس کتاب میں ان 12 اقدار کو جس ترتیب سے بیان کیا گیا ہے، آپ کے لیے اس کی پابندی کرنا قطعی ضروری نہیں۔ ان میں سے ہر قدر الگ اور مختلف ہے اور آپ کسی سے بھی ابتداء کر سکتے ہیں اہم بات یہ ہے کہ آپ ایک کا انتخاب کریں اور ہر ماہ اس ایک پر توجہ مرکوز رکھیں۔ ہر ماہ کے آغاز پر اس اخلاقی قدر کا انتخاب کریں جو آپ کے نزدیک آئندہ ماہ کے دوران آپ کے بچوں کے لیے سب سے زیادہ اہم برمحل اور قابل عمل ہے۔

لہٰذا...... اس سوال کا جواب کہ کیا سکھایا جائے:

ہر معاشرے اور ملک میں درست تسلیم کی جانے والی بارہ بنیادی اقدار نیز آپ کی اپنی بنائی فہرست میں شامل اقدار جو آپ کے بچوں کے لیے آپ کی خواہشات اور اُمید پر مبنی ہوں۔

کیسے؟

جیسا کہ ہم نے درج بالا سطور میں تحریر کیا ہے کہ بچوں کو اقدار سکھانے کے بہترین طریقے، اپنے اندر ان اقدار کو پیدا کرنا اور دوسروں کے ساتھ عملی طور پر ان کو روا رکھ کر مثال قائم کرنا ہے۔

عملی مثال بہترین استاد کا درجہ رکھتی ہے۔ پھر یہ کہ جو ہم کرتے ہیں وہ ہماری سکھائی اور کہی ہوئی باتوں سے کہیں زیادہ مؤثر اور زوداثر ہوتا ہے۔

ہماری ایک دوست نے ہمیں ایک روز عجیب واقعہ سنایا۔ ہوا کچھ یوں کہ اس نے اپنی دو چھوٹی پری سکول جانے والی بھانجیوں کو ایک گڑیا کے ساتھ کھیلنے پر۔ ایک دوسرے سے لڑتے اور چھینا جھپٹی کرتے دیکھا۔ اس (ہماری دوست) نے دونوں سے گڑیا لے کر اسے کھڑکی سے باہر پھینک دیا اور اس کے بعد بچوں کو جھگڑا نہ کرنے اور آپس میں چیزیں مل بانٹ کر استعمال کرنے کے بارے میں لیکچر دیا۔ جب وہ بچوں کو سمجھا بجھا کر اٹھی تو اسے یقین تھا کہ بچوں نے ضرور کچھ سیکھ لیا ہوگا۔ واقعی اس نے بچوں کو کچھ سکھا دیا تھا لیکن کیا...... ؟ کچھ ہی دیر میں اس نے بچوں کو دوبارہ دیکھا تو وہ روٹی کے ٹکڑے کھڑکی سے باہر پھینک رہے تھے۔

آپ جو کہتے ہیں بچے ہمیشہ اس کی نسبت وہ زیادہ جلدی سیکھتے ہیں جو وہ آپ کو کرتا دیکھتے ہیں!

لہٰذا

جیسے کہ عملی مثال سکھانے کا بہترین طریقہ ہے، اسی طرح سے کہانیاں مختلف کھیل خاص کردار اور تصور کرنے جیسے طریقے بھی انتہائی مؤثر اور ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔

اس کتاب میں ہم نے اس طرح کے طریقوں کو مختلف صورتوں میں بیان کیا ہے کیونکہ ہم سب کے لیے اپنی

خود کی کہانیاں اور کھیل بنانا مشکل ہے۔ یہ بھی یاد رکھیے کہ بہترین طریقے وہ ہیں جو ہمارے ذہن میں اس وقت آتے ہیں یا اس صورتحال میں وضع ہوتے ہیں جب ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور اس موضوع طریقے کے بارے میں سوچنے کے لیے جو چیز ہماری مدد کرتی ہے وہ یہ ہے ایک واضح مقصد طے کر دیں۔ انسان ہمیشہ اس وقت زیادہ بہتر سوچتا ہے جب اس کے سامنے کوئی مقصد ہوتا ہے۔۔۔۔ جیسے کہ اپنے بچوں کو سکھانے کے لیے کسی خاص اخلاقی قدر کا انتخاب کر لینا اور ایک ماہ میں اسے ان کے اندر واضح کرنے کا مقصد لے کر سوچنا۔ اسی لیے ہم نے اس کتاب کے بقیہ مواد کو ابواب میں نہیں بلکہ مہینوں میں تقسیم کیا ہے۔ آپ ایک وقت میں ایک اخلاقی قدر پر توجہ مرکوز کریں اور سال کے ہر مہینے میں ایک قدر سکھانے کا ہدف لے کر آگے بڑھتے جائیں۔ جب سال بھر میں آپ 12 اخلاقی اقدار سکھانے کے عمل کو مکمل کر لیں تو اگلے برس دوبارہ سے آغاز کریں۔ آپ کے بچے آئندہ برس ایک سال بڑے ہو چکے ہوں گے اور اب ہر اخلاقی قدر کو ایک مختلف درجے (لیول) پر سیکھنے کے لیے تیار ہوں گے۔

جب ہم ہر ماہ کے لیے ایک خاص ہدف مقرر کر لیں۔ ایک مخصوص ''قدر'' کا انتخاب کر لیں جو ہم اپنے بچوں کو سکھانے اور اس پر اس ماہ توجہ مرکوز رکھنا چاہتے ہیں۔۔۔ اور پھر ہمیں اسے سکھانے کے لیے کئی طریقوں کا بھی پتہ ہو تو ظاہر ہے کہ ہم اس بات کا جواب دے سکتے ہیں کہ ''اخلاقی اقدار کیسے سکھائی جائیں؟''

ایسے خاص طریقے اور مہارت موجود ہیں جو اخلاقی اقدار سکھانے کے لیے انتہائی مؤثر اور موزوں ہیں۔ آیئے ان میں سے چند ایک سے واقفیت حاصل کرتے ہیں کیونکہ یہ آئندہ صفحات پر درج مختلف ''مہینوں'' میں بار بار استعمال کیے جائیں گے۔

''ناٹک'' اور مختلف قسم کے ذہنی کھیل

بے حد معاون ثابت ہوتے ہیں کیونکہ ان سے بچوں کو موقع ملتا ہے کہ وہ خود کو حقیقتاً مختلف صورتوں اور حالات میں پائیں اور مختلف قسم کے طرزِ عمل اور برتاؤ کے نتائج اور اثرات کو ''دیکھ'' سکیں۔

تصورات کے حوالے سے تبادلۂ خیال

اس کے تحت بچے مختلف اُصولوں اور اخلاقیات کے تصور کے بارے میں اپنی ذہنی استطاعت کے مطابق بات کرتے ہیں۔ اور والدین ان کی دلچسپی اور صلاحیت کی تعمیر کے لیے ''درست بات کرنا سکھاتے ہوئے'' بچوں کی مدد کرتے ہیں۔ تحقیقات نے ثابت کیا ہے کہ اخلاقی اقدار اور والدین کے ساتھ گفتگو میں گزارے وقت کا براہ راست تعلق ہے۔ جوں جوں ہم بچوں سے تبادلہ خیال کرتے اور انہیں تربیت دیتے ہیں، ہماری اپنی اقدار دھیرے دھیرے بچوں میں منتقل ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

تعریف کے ساتھ پختگی

یہ دراصل ایک ایسا طریقہ ہے جس کے ذریعے با اخلاق طرزِ عمل کو مستقل اور شعوری عادت میں تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ ڈیوک آف ولنگٹن سے بسترِ مرگ پر ایک بار پوچھا گیا کہ اگر اسے دوبارہ زندگی ملے تو کس چیز کو بدلنا چاہے گا۔ ''میں زیادہ تعریف وتوصیف کروں گا!'' اس کا جواب تھا۔ جس کا مطلب یہ تھا کہ ناکامی سے حالات تبدیل نہیں ہوتے ..... اس سے ندامت پیدا ہوتی اور انسان کو کمتری کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اصل تبدیلی بچوں کو اچھا کام کرتے پکڑنے (احساس دلانے) اور پھر ان کی تعریف کرنے اور اس طرح کے طرزِ عمل کی حوصلہ افزائی کرنے سے آتی ہے۔

ایک اتوار کی سہ پہر، میں نے اخبار پڑھتے ہوئے اچانک ایک اچٹتی سی نگاہ اپنے 6 سالہ بیٹے ''جوناں'' پر ڈالی تو اُس کا اُداس چہرہ دیکھ کر پریشان ہو گیا۔

''کیا ہوا بچے؟''

''کچھ نہیں پاپا!''

''تم سچ بول رہے ہو؟''

''جی!''

میں نے واپس اخبار پر نظریں مرکوز کرلیں مگر میرا ذہن اب خبروں کی طرف نہیں تھا بلکہ میں گزشتہ روز کے واقعہ کے بارے میں سوچ رہا تھا ..... بیڈمنٹن کے کھیل کے دوران ..... جوناں کی ایک ہم عمر کلاس فیلو نے اسے خراب کارکردگی پر نکما اور کچھوے کی طرح سست کہا تھا اور میرے خیال کے مطابق وہ اس وقت سے ہی کچھ چپ چپ سا تھا۔ غالباً اسے نہ صرف دوستوں بلکہ اپنی فیملی کے سامنے ہوئی اس بے عزتی کا احساس پریشان کر رہا تھا۔

میں نے اخبار ایک طرف رکھا اور جوناں کو اٹھا کر اپنی گود میں بٹھا لیا۔

''تم کو پتہ ہے بیٹا، میں رات کو سوچ رہا تھا کہ تم کن چیزوں میں غیر معمولی صلاحیت رکھتے ہو۔''

''میں؟''

''ہاں ..... کیا تمہیں پتہ ہے کہ تم دوسرے بچوں کے ساتھ کس قدر دوستانہ برتاؤ کرتے ہو؟''

اس کے بعد میں اسے وہ بہت سی باتیں بتانے لگا جن میں وہ واقعی بہت اچھا تھا ان باتوں کی فہرست میں چھوٹی چھوٹی عام معمول باتیں تھیں جیسے ''ننھے بچوں کو ہنسانا''، ''نظمیں صاف لہجے میں پڑھنا'' اور باقاعدگی سے برش کرنا'' وغیرہ۔ جوناں کی افسردگی میرے دیکھتے ہی دیکھتے

کافور ہو گئی۔ اس کے تاثرات بدل گئے اور چہرہ جگمگ کرنے لگا۔ اس کی آنکھوں میں بھی چمک آ گئی۔ اس تعریف نے جیسے اس کی ساری افسردگی کو جذب کر لیا۔

''پاپا! آیئے انہیں لکھتے ہیں!''

''کیا لکھیں بیٹا؟''

''وہ چیزیں پاپا جن میں میں بہت اچھا ہوں!'' وہ انہیں ہمیشہ کے لیے محفوظ کرنا چاہتا تھا، تا کہ سب کو بتا سکے کہ وہ ان صفات کا مالک ہے۔

''کہاں لکھیں؟'' میں نے آس پاس کاغذ تلاش کرتے ہوئے پوچھا۔

جوناں نے بھی ادھر اُدھر نگاہ دوڑائی مگر اسے کمرے میں کوئی ایسی چیز دکھائی نہ دی جس پر وہ اپنی خوبیاں لکھ سکتا۔

''یہاں'' وہ اچانک بولا ''یہاں میرے ہاتھ پر لکھ دیں، اپنے قلم سے میرے ہاتھ پر لکھ دیں کہ میں کن باتوں میں بہت اچھا ہوں۔''

اور میں نے ایسا ہی کیا اور یقین جانیں اس نے اس وقت تک ہاتھ نہیں دھوئے جب تک کہ اس کی ماں نے اسے نہیں کہا۔ رچرڈ

اعترافی انعامات، اعزازات

انعامات، اعزازات اور ایسی ہی دوسری حوصلہ افزائی پر مبنی اعترافی اشیاء جو اچھے کام کی تعریف کے ساتھ مل کر اخلاقی اقدار پر مبنی مستقل طرزِ عمل کا سبب بن جاتی ہیں۔ مختلف قسم کے انعامات کے ساتھ (ایک دیئے گئے ہفتہ کے دوران کسی خاص اخلاقی قدر کے حوالے سے بہت اچھی کاوش کرنے کے صلہ میں دیا جانے والا) ایک خاص انعام بھی شامل کیا جا سکتا ہے جو نہ صرف باہمی گفتگو کا ایک دلچسپ موضوع بلکہ بچوں کو اس اخلاقی اقدار کی طرف مائل کرنے کا بہترین سبب بھی بن سکتا ہے۔

''دوسرا موقع'' از سرِ نو آغاز جیسے طریقہ کار اپنا کر والدین نہ صرف بچوں کے کردار کی درستگی کا کام لے سکتے ہیں بلکہ سزاؤں اور تنقید جیسے منفی ہتھکنڈوں کی بجائے ان طریقوں سے مؤثر طور پر بچوں کو اخلاقیات اپنانے کی یاد دہانی کرا سکتے ہیں۔

ذہن نشین کرانا

اس طریقے میں والدین ایسے مختصر تصور، جملوں یا با مقصد فقروں کو جو کسی خاص اخلاقی قدر کو ظاہر کرتے ہوں بچوں کو ذہن نشین کرا سکتے ہیں۔ یہ کسی اچھے تصور کو بچوں کے ذہن میں پختہ کرنے کا انتہائی مؤثر طریقہ ہے۔

اخلاقی قدر اور اس کے برخلاف انجام

یعنی یہ بتایا جائے کہ کیا چیز انسان کے کام آتی ہے اور کس سے اسے تکلیف پہنچتی ہے۔ بچوں کو ہر اخلاقی قدر کی الٹ چیز کے بارے میں آگاہ کر کے آپ ''مخالف سمت کے نشان'' بنا کر بچوں سے پوچھ سکتے ہیں کہ کیا چیز تکلیف دیتی ہے اور کیا ان کے کام آتی ہے۔ اس طرح بچے میں یہ احساس پختہ ہوگا کہ اسے اس چیز کو اپنانا چاہیے جو انسان کے کام آتی ہے۔

مثبت طرز عمل کا اقرار منفی طرز عمل کو نظر انداز کرنا

بچے توجہ کے متقاضی ہوتے ہیں، اور اکثر یہ ہوتا ہے کہ والدین ان کی منفی باتوں پر تو بہت توجہ دیتے ہیں اور اس کے بدلے انہیں ڈانٹنا اور تنقید کرنا اپنا اولین فرض سمجھتے ہیں، جب کہ ان کی اچھی باتوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ہم ''ٹھیک باتوں'' کو چھوڑ دیتے ہیں اور ساری توجہ غلط باتوں کی درستگی کی طرف مبذول رکھتے ہیں۔ حالانکہ ہمیں الٹ کرنا چاہیے اور انہیں اچھے کام کرتے ہوئے پکڑنا چاہیے، یعنی جس طرح ہم ان کی برائیوں کو پکڑ کر ڈانٹ ڈپٹ اور تنقید کرنے پر خاص توجہ دیتے ہیں اسی طرح ان کیا اچھے کاموں کو خاص توجہ دے کر ان کی حوصلہ افزائی کرنے پر بھی دھیان دینا چاہیے۔

کچھ عرصہ پہلے جاپان میں قیام کے دوران مجھے ایک ایسی مثال دیکھنے کو ملی جو میرے خیال میں تمام والدین کے لیے باعث تقلید ہے یہ منفی طرز عمل کی بجائے مثبت برتاؤ کو توجہ دینے کی زبردست عملی مثال تھی (یہ شاید ایسی بات ہے جس میں مشرقی ممالک کے والدین مغربی ممالک کے والدین کی نسبت واضح طور پر آگے دکھائی دیتے ہیں)۔

میں اپنی رہائش گاہ کے قریب ہی واقع ایک جاپانی خاندان کے گھر کتاب لینے کی غرض سے گیا تھا۔ بیل بجانے پر خاتون خانہ نے دروازہ کھول کر مجھے اندر بلا لیا اور جب ہم باتیں کر رہے تھے تو اچانک اس کے چھوٹے لڑکے نے چیخنا چلانا اور رونا شروع کر دیا ساتھ ہی اپنا ڈھیلا سکرٹ نما لباس بھی کھینچ کر گلے تک لے آیا۔ خاتون نے اسے مکمل طور پر نظر انداز کرتے ہوئے مجھ پر توجہ مرکوز رکھی۔ چھوٹا لڑکا مزید اونچی آواز میں رونے لگا، اس پر اس کی ماں نے اسے اٹھایا مگر مجھ سے باتیں کرتی رہی اور ساتھ والے کمرے کا دروازہ کھول کر اسے دوسری طرف بٹھایا اور دروازہ بند کر دیا۔ اس کے ساتھ ہی جیسے معاملہ ختم ہو گیا۔ چند ہی لمحوں بعد بچہ دوبارہ ہمارے پاس آیا اور انتہائی مؤدبانہ انداز میں اپنی ماں کو بلایا۔ اس بار ماں نے

اس کی بات پوری توجہ سے سنی اور اس کا جواب دے کر اسے مطمئن بھی کر دیا۔
جب ہم کتاب لینے اوپر کی منزل پر گئے، تو ہم نے دو بچوں کو وہاں خاموشی سے بیٹھے آپس میں کھیلتے پایا۔ اب خاتون ہماری گفتگو کو بیچ ہی میں چھوڑ کر بچوں کے پاس گئی اور ان کے اچھے طرز عمل کی تعریف کا اور اس پر خوشی کا اظہار کرنا زیادہ ضروری سمجھا۔
اچھی بات کا اعتراف تعریف اور انعام...... اور برے طرز عمل کو نظر انداز کرنا کیسے کام کرتا ہے۔ میں نے اس کی بہترین عملی مثال دیکھ لی تھی۔ رچرڈ

کتاب میں تحریر کردہ ہر اخلاقی قدر (ہر مہینہ) سامنے رکھتے ہوئے مختلف عمر کے بچوں (مثلاً پری سکول عمر کے ایلیمنٹری سطح کے سکول اور بلوغت کی عمر کو پہنچنے والوں) کے لیے مختلف طرح کے طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ ظاہر ہے آپ اپنے بچے کی عمر کو سامنے رکھتے ہوئے اس سے مطابقت رکھنے والے طریقوں پر ہر ماہ توجہ مرکوز رکھیں گے۔
پری سکول عمر کے ننھے بچوں کے لیے سب سے بہترین طریقے آسان کھیلوں، کہانیوں اور پھر اچھی باتوں کی تعریف اور حوصلہ افزائی سے متعلق ہوتے ہیں۔
ایلیمنٹری سطح کے بچوں کے لیے انعامات بالخصوص مؤثر ہیں اسی طرح یاددہانی سبق آموز کھیل اور ذہنی آزمائش جیسی چیزیں جن میں زیادہ غور و فکر کی ضرورت ہو، معاون ثابت ہوتے ہیں۔
بلوغت کی عمر کو پہنچنے والوں کے ساتھ ''باہمی تبادلہ خیال'' ''مدد اور تکلیف'' مذاکرات اور ان کی عمر کے دوسرے ٹین ایجرز کے واقعات بے حد مؤثر ثابت ہوتے ہیں اور ان کی توجہ کھینچنے کا باعث بنتے ہیں۔
یہ طریقے جو ہر مخصوص اخلاقی قدر کے لیے علیحدہ طور پر لاگو ہوتے ہیں۔ اور ان کے ساتھ ہمارے خاص خیالات دراصل والدین کے لیے ایک مؤثر ہتھیار اور طریقہ کار کا کردار ادا کر سکتے ہیں جن کی مدد سے ہم سب با اعتماد ''اقدار سکھانے والے'' بن سکتے ہیں۔

جب ہم نے اس کتاب میں تحریر کردہ اخلاقی اقدار اپنے بچوں کو سکھانے کی منظم کوشش شروع کی، تو اس کا آغاز ایک ''گھریلو میٹنگ'' سے کیا جس میں ہم نے یہ وضاحت کرنے کی کوشش کی کہ ہم کیا سکھانے کی کوشش کرنے والے ہیں اور کیوں۔
جیسے کہ اکثر ''گھریلو میٹنگز'' کا حال ہوتا ہے اس بار بھی ہماری یہ میٹنگ معمولی نوعیت کی ہی رہی کچھ دیر تک بچوں نے باتیں غور سے سنیں اور اس طرح کی باتیں کیں کہ کہ ''یہ سب ختم کب ہوگا؟'' اور ''مجھے اپنے دوست کو ضروری فون کرنا ہے'' وغیرہ۔

مگر ہم سب نے کچھ نہ کچھ سیکھا اور ہم نے آئندہ ''مہینوں'' کے لیے ضروری تیاری کر لی ہم (یعنی میں (لنڈا) اور رچرڈ) نے بچوں کو بتایا کہ اقدار کے کیا معنی ہیں اور انہیں 12 اقدار کے بارے میں آگاہ کیا جو ہم انہیں پورے سال میں سکھانے والے تھے ہم نے بچوں کو جس قدر ممکن تھا واضح اور براہ راست بتانے کی کوشش کی کہ ہم انہیں اقدار اس لیے سکھانا چاہتے ہیں کہ ہمیں مکمل یقین ہے اقدار ہی وہ چیزیں ہیں جو انسان کو خوشی دیتی ہیں۔ ہم نے انہیں یہ بھی بتایا کہ اخلاقیات یہ ہیں کہ ہم ''اچھے کام'' کریں اور اپنی اقدار پر عمل پیرا رہیں۔ ہم نے انہیں ارنسٹ ہیمنگ وے کا یہ قول بھی بتایا کہ ''اچھا اخلاق وہ ہے جو بعد میں خوشی دے اور غیر اخلاقی پن وہ ہے جو بعد میں برا محسوس ہو۔''

لنڈا

لہٰذا اقدار کیسے سکھائیں؟

ان طریقوں کی مدد سے جو اس کتاب میں موجود ہیں۔

اور ان طریقوں کی مدد سے جو اپنے بچوں کی تربیت کرتے اور انہیں ہر ماہ کوئی خاص قدر سکھاتے ہوئے آپ کے ذہن میں آئیں۔

یاد رہے: ہر ماہ میں ایک ''انعام'' اس بچے کے لیے رکھا جائے گا جو اس ماہ کی مخصوص قدر کے حوالے سے بہترین کردار پیش کرے گا۔ (ہم نے اس طریقہ کار کو بچوں کے اخلاقی اقدار سیکھنے کے ضمن میں انتہائی مؤثر پایا۔)

خود سے متعلق اخلاقیات

پہلا مہینہ

ایمانداری

دوسرے لوگوں کے ساتھ ایمانداری، اداروں کے ساتھ معاشرے کے ساتھ اور اپنے ساتھ ایمانداری۔ وہ اندرونی قوت اور اعتماد جو کہ سچائی، قابل اعتماد ہونے اور باکردار ہونے سے حاصل ہوتی ہے۔

ایک روز گھر کے پورچ سے آتے ہوئے، میں نے راستے میں ایک بلب کے شیشے بکھرے پڑے پائے میں نے قریب ہی کھڑے ۱۰ سالہ جوش اور اس کے دوست چپ سے دریافت کیا کہ، کیا انہیں اس بارے میں کچھ پتہ ہے۔ چپ نے جلدی سے کہا ''نہیں تو!'' جوش نے اس کی طرف دیکھا'' کچھ بڑبڑایا، پھر آگے آکر چپ کے کندھے پر ہاتھ رکھتے ہوئے بولا، '' کچھ نہیں ہوتا، وہ سمجھ جائیں گے۔'' پھر وہ مجھ سے مخاطب ہوکر بولا، ''باسکٹ بال بلب سے جا ٹکرائی تھی، ڈیڈ۔ سوری! ہم اسے صاف کرنے والے تھے مگر بھول گئے۔ آؤ چپ، میں کوڑے دان لے آتا ہوں۔''

میں اندر کمرے میں چلا گیا اور جب وہ کرچیاں صاف کررہے تھے میں نے کھڑکی کے پاس کھڑے ہوئے سنا، ''تم نے ایک چیز سیکھی ہے'' جوش اپنے سے ۶ ماہ چھوٹے چپ کو بتا رہا تھا ''اگر آپ سچ بول دو تو جھوٹ بولنے سے کہیں کم مصیبت اور تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔''

رچرڈ

بچوں کو ایمانداری سکھانا اس لحاظ سے انتہائی مشکل کام ہے کہ وہ ہر روز اپنے اردگرد کی دنیا میں بے ایمانی کی مثالوں کا عملی مظاہرہ دیکھیں گے۔ تاہم آپ کی ذاتی مثال اور اپنے بچے کے طرزِ عمل پر مستقل ردعمل ظاہر کرنا، آپ کے بچے پر بھرپور اثر انداز ہوسکتا ہے۔ آپ کی اپنی مثال کے علاوہ ہم یہاں دوسرے طریقے بھی بتانے جارہے ہیں جو بے حد مؤثر ثابت ہوسکتے ہیں۔ یہ طریقے (ہر باب میں) چار مختصر حصوں میں پیش کیے گئے ہیں۔ پہلے حصے میں ہم نے ہر عمر کے بچوں کے لیے ''جنرل گائیڈ لائن'' فراہم کی ہے اس کے بعد پری سکول عمر کے ننھے بچوں کے لیے طریقے بیان کیے ہیں، تیسرے مرحلے میں ایلیمنٹری سطح کے بچوں کے لیے اور آخری مرحلے میں بلوغت کی عم

کو پہنچنے والے بچوں کے لیے مؤثر طریقے بیان کیے ہیں۔

جنرل گائیڈ لائن:

۱- آپ خود اپنے بچوں سے مکمل ایمانداری سے پیش آئیں۔ اس سے انہیں یہ پتہ چلے گا کہ اُصول کس قدر قابل عمل ہیں اور وہ اس کے لیے آپ کی مستقل مزاجی کو اپنانے لگیں گے۔

۲- آپ ان کے سوالوں کا سچ اور حقیقی جواب دیں تا وقتیکہ ان کا سوال حد سے تجاوز نہ کرے تب بھی انہیں آسان الفاظ میں اور ایمانداری سے بتائیں کہ آپ ان کے سوال کا جواب کیوں نہیں دیں گے۔

۳- ان کے سامنے ٹیلی فون پر ''چھوٹے موٹے جھوٹ'' بھی مت بولیں۔

۴- اور انہیں بھی اپنے لیے جھوٹ بولنے پر مجبور نہ کریں (کہ ''میری امی یا ابو گھر پر نہیں ہیں، حالانکہ آپ گھر پر موجود ہیں)۔ ان کے سامنے مبالغہ آمیزی نہ کریں۔

۵- ان چیزوں کو کرنے کی جھوٹی دھمکیاں نہ دیں جو آپ کرنے کا حقیقتاً ارادہ نہیں رکھتے۔

تعریف اور موقع کے ذریعے ''از سرِ نو آغاز'' کر دیں گے:

اس طرح بچوں کو سچائی کو اپنانے کا فوری دوسرا موقع میسر آتا ہے۔ اپنے بچوں کو جھوٹ بولتا '' پکڑنے'' کی فکر میں نہ رہیں، بلکہ اس کی بجائے ''انہیں سچ بولتا ہوا پکڑیں'' اور اس کے لیے ان کی تعریف کریں۔ اگر وہ کچھ ایسا کہیں (یا کہنا شروع کریں) جو آپ کے نزدیک سچ نہیں تو ان کی بات کاٹ دیں اور کہیں ''بیٹا، ایک منٹ کے لیے غور کرو۔ یاد کرو کہ سچ بولنا بے حد ضروری ہے۔'' پھر انہیں دوبارہ سے بات شروع کرنے دیں۔

نتائج سے آگاہ کریں:

اپنے بچوں کو ایمانداری اور بے ایمانی سے پیش آنے والے حالات اور نتائج سے آگاہ کریں۔ ایسی صورتحال اور واقعات کو (حقیقی زندگی میں، ٹی وی وغیرہ پر) تلاش کریں، جن میں لوگ بے ایمانی کے مرتکب پائے گئے ہوں۔ پھر ان کے عمل سے ہونیوالے نقصان (اس شخص یا ادارے کے حوالے سے جسے دھوکہ دیا گیا ہو یا نقصان پہنچایا گیا ہو) سے بچوں کو آگاہ کریں اور ساتھ ہی بے ایمانی کرنے والوں کے انجام کے بارے میں بھی بتائیں۔ اسی طرح ایمانداری کے واقعات اور عملی مثالوں کو تلاش کریں اور ان کے مثبت پہلوؤں اور نتائج، خصوصاً ان سے حاصل ہونے والے اندرونی سکون، اعتماد اور خود احترامی کے جذبات سے بھی بچوں کو آگاہ کریں۔

پری سکول عمر کے بچوں کو ایمانداری سکھانے کے طریقے

مثالوں پر مبنی کھیل کے ذریعے:

یہ کھیل ننھے بچوں کو ایمانداری کے معنی سے روشناس ہونے اور اسے اپنے اندر سمونے کے ضمن میں بے حد مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

اس کا طریقہ کار کچھ یوں ہے کہ پہلے بچوں سے پوچھئے ''کیا تمہیں پتہ ہے سچ کیا ہوتا ہے اور جھوٹ کیا ہے؟ آؤ دیکھتے ہیں تمہیں پتہ ہے یا نہیں۔ میں تم سے کچھ پوچھوں گا/ گی، اور تم بتانا کہ وہ سچ ہے یا جھوٹ (سچ نہیں ہے)''

اس کے بعد بچوں سے بالکل سادہ اور عام فہم حقائق کے حوالے سے سوالات کرنے شروع کریں اور پھر رویوں سے متعلق چیزوں کی طرف سوالات کا رخ موڑلیں مثال کے طور پر:

☆ آسمان کا رنگ سبز ہے (بچے جواب دیں گے ''سچ نہیں ہے'')
☆ (پاؤں کی طرف اشارہ کرتے ہوئے پوچھئے) یہ میرا پاؤں ہے۔ (بچے جواب دیں گے، ''سچ ہے'')
☆ چیونٹیاں، ہاتھیوں سے بڑی ہوتی ہیں؟
☆ ہم آنکھوں سے دیکھتے ہیں؟
☆ ہم ناک کی مدد سے سونگھتے ہیں؟
☆ مرغیاں دودھ دیتی ہیں؟
☆ کسی مرتبان سے بسکٹ نکال کر کھالیں۔ پھر کہیں ''میں نے بسکٹ نہیں کھایا''
☆ کوئی کھلونا آہستہ سے فرش پر گرائیں، اور پھر کہیں ''ہاں! میں نے کھلونا فرش پر گرادیا۔''

جب بچے ان آسان اور سادہ سے سوالوں کے ٹھیک ٹھیک جواب دے دیں تو کہیے ''ارے واہ! تمہیں تو واقعی سب پتہ ہے۔ کیا تمہیں پتہ ہے کہ جب کوئی ایسی بات کرتا ہے جو سچ نہیں ہوتی، اسے کیا کہتے ہیں؟ اسے ''جھوٹ'' کہتے ہیں۔

اب: ''میں تم سے کچھ اور پوچھوں گا اور اگر وہ سچ بات ہو تو تم کہو گے ''سچ'' اور اگر سچ نہیں ہو تو کہو گے ''جھوٹ''۔

☆ زمین پر پڑے پیسے اٹھائیے اور کہیے ''مجھے پیسے نہیں ملے''
☆ کسی دوسرے کو تھوڑی سی کھانے کی چیز دیجئے، اور پھر کہیے ''میں نے اپنا سارا کھانا نہیں کھایا تھوڑا سا دے دیا۔

(ایسی مثالیں استعمال کریں جو آپ کے بچوں کے لیے موزوں ہوں)

پھر پوچھیے ''سچ بولنا، جھوٹ بولنے سے کیوں بہتر ہے؟'' (تاکہ سب کو پتہ چل سکے کہ اصل میں کیا ہوا تھا تاکہ غلطی کرنے والے کا پتہ چل سکے، تاکہ ہم غلطی سے سبق سیکھ کر اچھا کرنا سیکھ سکیں وغیرہ)

حوصلہ افزائی کریں، اچھائی کی وضاحت کریں۔

یہ طریقۂ کار بچوں میں ایمانداری کو اپنانے کے لیے دن بہ دن مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔

پری سکول کی عمر کے بچے اس طرح کا طرزِ عمل بار بار دہراتے ہیں، جس پر انہیں توجہ ملتی ہے۔ وہ مثبت طور پر توجہ دینے (تعریف وتوصیف وغیرہ) کو منفی طور پر توجہ دینے (ڈانٹنے منع کرنے یا سزا دینے) پر ترجیح دیتے ہیں یعنی انہیں زیادہ اچھا لگتا ہے کہ ماں باپ انہیں کسی نہ کسی بات پر اچھا کہیں ان کی تعریف کریں اس سے وہ زیادہ جلد اثر قبول کرتے ہیں، مگر یہ بھی نہیں کہ آپ انہیں بالکل ہی توجہ نہ دیں۔

چنانچہ جب چھوٹے بچے جھوٹ بولیں تو کوشش کریں کہ انہیں کم سے کم توجہ دیں (یعنی خاموش رہ کر یاد کرائیں کہ آپ کو پتہ ہے وہ جو کہہ رہے ہیں، سچ نہیں ہے)۔ اور جب وہ سچ بولیں تو ان کی فوراً تعریف کریں اور احساس دلائیں کہ انہوں نے اچھا کام کیا ہے۔ اور جب وہ کوئی غلط بات کرنے (جھوٹ بولنے) کے بعد از خود تسلیم کرلیں اور سچ بتادیں کہ (جیسے ''دیوار پر میں نے لکھا تھا'') تو ان کو اسی طرح سے تعریف وحوصلہ افزائی کریں جیسے کہ سچ بولنے پر کی جانی چاہیے اور انہیں جھاڑ پلانے یا سزا دینے سے پرہیز کریں۔ اس طرح سے ننھے بچے بہتر طور پر سمجھ سکیں گے کہ کیا بات آپ کی ناراضگی کا سبب بن سکتی ہے اور کیا آپ کی خوشی کا سب سے بڑھ کر انہیں سچائی اور ایمانداری کی اہمیت کا حقیقی احساس ہو جائے گا۔

ہم نے اپنے بچوں کو ایمانداری سکھانے کا عمل شروع کیا تو اس سلسلے میں اس وقت ہمیں بے حد کامیابی حاصل ہونا شروع ہوئی۔ جب ہماری 20 ماہ کی بیٹی ''چیریٹی'' نے دو نئے لفظ سیکھ لیے۔ وہ پہلے ہی اپنے بھائی بہنوں کے نام یقیناً سیکھ چکی تھی (کم از کم اپنے طور پر ان کے نام پکار سکتی تھی۔) پھر ایک ہفتہ میں اس نے دو نئے لفظ ''کیا تھا'' سیکھ لیے۔ ان دو نئے لفظوں کو بہن بھائیوں کے ناموں کے ساتھ جوڑ کر وہ کچھ نہ کچھ بات کرنے لگی۔ ہم جب بھی اس سے پوچھتے'' کہ گند کس نے ڈالا ہے؟'' یا ''ٹوتھ پیسٹ کس نے کھائی ہے؟'' ننھی چیریٹی، جس کی قوت یادداشت شاید انتہائی زبردست ہے، ہمیں فوراً صحیح جواب دیتی۔

اس کا ایک بہت اہم نتیجہ یہ سامنے آیا کہ ہمارے دوسرے بچے آہستہ آہستہ زیادہ ایماندار ہوگئے یا کم از کم جو وہ کرتے تھے اسے قبول کرنے کے حوالے سے زیادہ ایمانداری کا مظاہرہ کرنے لگے۔ ''چیریٹی ایمانداری کی علمبردار'' اس کے ایک بھائی نے اسے یہ نیا نام دے دیا۔ رچرڈ

جذباتی اُمور کی ایمانداری سکھانے کے لیے کھیل:

اس کے ذریعے ننھے بچوں کو یہ پتہ چلے گا کہ مختلف قسم کے جذبات کی وجہ ہمارے ساتھ پیش آنے والے واقعات ہوتے ہیں اور یہ کہ چیزوں کو محسوس کرنا اور دوسروں کو اپنے محسوسات سے سچ سچ آگاہ کردینا اچھی بات ہے۔ کوئی میگزین یا اخبارات لے کر (جس میں بہت سے اشتہار اور رنگین تصاویر ہوں) کسی خاص چیز کی طرف اشارہ کرکے بچوں سے پوچھیں "یہ شخص کیسا نظر آرہا ہے؟ (یعنی خوش ہے ناراض ہے یا پھر اُداس وغیرہ)۔ پھر پوچھیے" وہ ایسا کیوں نظر آرہا ہے (یعنی وہ خوش ناراض یا اُداس کیوں ہے)۔ اس کے بعد پوچھیے" کیا اس طرح سے نظر آنا (محسوس کرنا) جیسے یہ شخص لگ رہا ہے ٹھیک ہے یا غلط؟"

بچوں کو ان سوالات کے جواب دینے میں تھوڑی بہت مدد بھی کریں، مثلاً جذبات (خوش ناراض یا اُداس وغیرہ) کو پہچاننے اس کی ممکنہ وجوہات بتانے اور یہ رائے دینے میں کہ ایسا نظر آنا اور اسے دوسروں کو بتانا یا ظاہر کرنا ٹھیک ہے یا نہیں بچوں کی تھوڑی مدد کرتے رہیں۔

ایلیمنٹری سطح کے بچوں کے لیے طریقے

نتائج سے آگاہی کا کھیل:

یہ کھیل بچوں کو سمجھانے میں مدد کرے گا کہ ایمانداری کے طویل المدت نتائج، بے ایمانی کے طویل نتائج سے ہمیشہ بہتر ہوتے ہیں۔

چھوٹے علامتی کارڈ یا کاغذ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے لیں۔ اب ان دونوں کارڈز یا کاغذوں پر ایک ہی کام کی دو مختلف صورتیں الگ الگ تحریر کریں، یعنی ایک کارڈ پر کام کی ایک صورت لکھیں اور دوسرے کارڈ پر دوسری صورت ..... ان صورتوں میں سے ایک ایمانداری پر مبنی ہو اور دوسرے بے ایمانی پر۔ اب ان کاغذوں یا کارڈز کی پشتوں پر بالترتیب کام کے قلیل مدتی نتائج اور طویل مدتی انجام کی تفصیل لکھیں۔

اسے ایک کھیل کی صورت دے لیں اور بچوں کو صرف دونوں طرح کے کارڈز کی سامنے کی سائیڈز (جن پر کام کی دو الگ الگ صورتیں تحریر ہوں) دکھاتے ہوئے ان سے پوچھیں کہ وہ ان میں سے کون سا راستہ اختیار کرنا چاہیں گے۔ مثال کے طور پر:

پہلا کارڈ (سامنے کی سائیڈ)

آپ سٹور پر کچھ خریدنے جاتے ہو اور سٹور کا ملازم آپ کی خریدی چیز کو پیسے وصول کرکے حساب سے کافی زیادہ پیسے واپس کر دیتا ہے۔ آپ اسے سٹور ملازم کی غلطی سمجھ کر رکھ لیتے ہو

اور پاس ہی موجود دوسرے سٹور پر جا کر ان زیادہ ملنے والے پیسوں سے اپنی سائیکل کے لیے نیا پیڈل گرپ خرید لیتے ہو۔

پہلا کارڈ (دوسری سائیڈ)

آپ کو پتہ تھا کہ پیسے آپ کے نہیں بلکہ سٹور والے کی غلطی سے آپ کے پاس آ گئے تھے۔ آپ کو یہ سوچ کر پریشانی ہونے لگتی ہے کہ سٹور کے ملازم کو اپنی تنخواہ میں سے وہ پیسے دینے پڑیں گے۔ جب کبھی آپ اپنی سائیکل پر بیٹھو گے اس کا پیڈل گرپ آپ کو یاد دلائے گا کہ آپ نے بے ایمانی کی تھی۔

دوسرا کارڈ (سامنے کی سائیڈ)

جب سٹور کا ملازم آپ کو واجب بقایا رقم سے زیادہ پیسے دیتا ہے تو آپ اسے اس کے پیسے لوٹا دیتے ہو وہ آپ کا شکریہ ادا کرتا ہے، مگر جب آپ سٹور سے باہر نکلتے ہو تو آپ کو خیال آتا ہے کہ ان پیسوں سے آپ سائیکل کا نیا پیڈل گرپ خرید سکتے تھے۔

دوسرا کارڈ (دوسری سائیڈ)

آپ کو یہ سوچ کر اپنے اندر اچھا احساس اور قوت محسوس ہوتی ہے کہ آپ نے ایمانداری کا مظاہرہ کیا۔ آپ جب سائیکل پر بیٹھتے ہو آپ کو یاد آتا ہے کہ سائیکل کے لیے نیا پیڈل گرپ چاہیے مگر آپ کو یہ بھی یاد آتا ہے کہ آپ نے ایمانداری کا مظاہرہ کیا تھا۔

تیسرا کارڈ (سامنے کی سائیڈ)

آپ کلاس میں بیٹھے ایسا مشکل امتحان دے رہے ہو جس کی تیاری کرنا آپ کو یاد نہیں رہا۔ آپ کے قریب بیٹھی لڑکی کو سارے سوال آتے ہیں اور آپ اس کا پیپر بھی با آسانی دیکھ سکتے ہو چنانچہ آپ کو جو سوال نہیں آتے اس کے پیپر سے نقل کر لیتے ہو اور نتیجتاً امتحان میں A گریڈ حاصل کر لیتے ہو۔

چوتھا کارڈ (سامنے کی سائیڈ)

آپ تیاری نہ کرنے پر بہت پریشان اور اپنے گریڈ کے بارے میں متفکر ہو۔ پھر بھی آپ اپنی

آنکھیں صرف اپنے پیپر پر مرکوز رکھتے ہو اور سوال حل کرنے کی پوری کوشش کرتے ہو۔ بدقسمتی سے ٹیسٹ میں اس روز آپ کو C گریڈ ملتا ہے۔

اسی طرح کے اور بھی اپنے کارڈ تیار کریں جو آپ کی اپنی صورتحال اور بچوں کی ذہنی استطاعت سے مطابقت رکھتے ہوں۔ کسی بے ایمانی پر مشتمل عمل کے قلیل مدتی نتائج کو چھوٹا اور طویل مدتی نتائج کو بڑا دکھائیں۔ والدین سے ایمانداری، خاندان دوستوں اور مختلف صورتوں میں ایمانداری سے متعلق کارڈ تیار کریں۔

یہ کھیل کچھ دیر کھیلنے کے بعد بچوں سے کچھ اس طرح کے سوالات کریں۔

''اگر کوئی شخص بے ایمانی کرے اور پھر بعد میں اس پر پچھتائے تو اسے کیا کرنا چاہیے؟ (وہ پیسے واپس کر دیتا، معافی مانگ لیتا، وغیرہ)''

ایمانداری کا معاہدہ

اپنے پورے کنبہ کے ساتھ مل کر پہلے ہی یہ فیصلہ کرلیں کہ سب ایک دوسرے سے پوری ایمانداری کے ساتھ پیش آئیں گے۔ ایمانداری کے لیے مخصوص اس ''مہینے'' کے اختتام پر سب لوگ گھر میں مل کر کھانے کی میز پر یا کہیں باہر ایک تقریب منعقد کرلیں۔ اس مہینے کے دوران ایمانداری کے بارے میں سوچنے اور اس پر عملدرآمد کے لیے بچوں کے تعاون پر ان کا شکریہ ادا کریں۔ ایک بار جو کچھ اس دوران سب نے سیکھا ہوا سے دہرالیں۔ پھر پوچھئے کہ کیا کسی بچے کو پتہ ہے ''معاہدہ'' کیا ہوتا ہے؟ اس کے بعد از خود یہ بتائیں کہ ہم سب ایک خاندان کے طور پر ایک دوسرے سے پوری ایمانداری کا معاہدہ کرتے ہیں تاکہ ہر فرد دوسرے افراد خانہ پر مکمل بھروسہ اور اعتماد کر سکے۔ اس بارے میں چھوٹی سی تحریر لکھ بھی لیں تو اور اچھا ہے جو ان الفاظ سے شروع ہو'' ہم ایک دوسرے سے وعدہ کرتے ہیں '' اس کے بعد سب (والدین اور بچے) اس عہد پر دستخط کریں یا اپنا نام لکھیں۔

دباؤ میں ایمانداری دکھانے کا ایوارڈ

یہ ایک انتہائی موثر طریقہ ہے جس سے بچوں کو ہر ہفتے اپنی ذاتی ایمانداری کا جائزہ لینے کا موقع ملتا ہے۔ اتوار (یا کسی بھی ایسے دن جب آپ کے تمام افراد خانہ کھانے پر اکٹھے ہو سکتے ہوں) پوچھئے'' کہ کسے اس ہفتے ایسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑا جب ایمانداری کا مظاہرہ کرنا بے حد مشکل تھا؟'' اپنے ہاتھ میں ایک ایوارڈ اس فرد کو دینے کے لیے رکھیے جسے اپنی ایمانداری دکھانے کا بہترین واقعہ یاد ہو۔ کسی خاص کاغذ یا رنگین کارڈ پر خوبصورتی سے لکھا۔'' دباؤ میں ایمانداری'' ایک اچھے اور خوبصورت ایوارڈ کا کام دے گا۔ اس بچے (یا بڑے) کو جو یہ ایوارڈ جیتا ہو اپنے کمرے کے دروازے پر ایک ہفتہ کے لیے اس ایوارڈ کو چسپاں کیے رکھنے دیں، حتیٰ کہ اگلے ہفتے از سر نو اس ایوارڈ کا حقدار چنا جائے۔

چند ہفتوں میں اس کھیل سے ''مانوس'' ہوتے ہی آپ دیکھیں گے کہ بچے گذشتہ ہفتے کے مقابلے میں اپنا طرز عمل زیادہ بہتر بنانے اور زیادہ سے زیادہ ایمانداری کے کام کرنے کی جستجو کرنے لگیں گے تاکہ اس ہفتے وہ ایوارڈ جیت سکیں۔ اس طرح کی سوچ اور کوشش اور پھر اس سوچ اور کوشش کا اعتراف (ایوارڈ یا کسی بھی اور صورت میں) دراصل ایمانداری کو مضبوطی سے اور پختہ کر دیتا ہے۔

کہانی: ''ازابیل کا چھوٹا جھوٹ''

اپنے بچوں کو درج ذیل کہانی سنا کر یہ سمجھائیں کہ کیسے ایک جھوٹ دوسرے جھوٹ کی راہ ہموار کرتا ہے اور ان سے کیسے خطرناک نتائج سامنے آسکتے ہیں:

ایک روز ازابیل نے ایک چھوٹا سا جھوٹ بولا۔ اس کے ممی پاپا نے اپنا کھانا پالتو کتے ''بارکر'' کو ڈالنے سے منع کر رکھا تھا، پھر بھی اس نے ایسا کیا، اور جب اس کی ممی نے اندر آکر اس کی پلیٹ بالکل صاف دیکھی تو، ازابیل نے کہا، کہ اس نے خود سارا کھانا ختم کر دیا ہے۔ (اس نے چھوٹا سا جھوٹ بولا تھا ہے ناں؟)۔ کھانے میں چکن تھا اور بارکر (کتے) کے گلے میں ایک ہڈی پھنس گئی۔ جلد ہی وہ کھانسی کرنے اور غیر مانوس آواز نکال کر عجیب حرکتیں کرنے لگا۔

''بارکر کو کیا ہوا، تمہیں کچھ پتہ ہے'' ممی نے پوچھا۔ ''نہیں ممی'' ازابیل بولی۔ (یہ ایک اور جھوٹ تھا ہے ناں؟) مگر ازابیل کو یہ کہنا پڑنا ہی تھا تاکہ کھانا کھانے کے بارے میں اس کے پہلے جھوٹ بولنے کا ممی کو پتہ نہ چل جائے)۔ اب ممی نے بارکر کے منہ میں دیکھا مگر انہیں کچھ سمجھ نہیں آیا۔ ''ازابیل بارکر نے کچھ کھایا تھا کیا؟

''مجھے نہیں پتہ ممی'' (اس نے ایک اور جھوٹ بولا ہے ناں؟ مگر اس لیے بولا کہ وہ پہلے دو جھوٹ بولنے کے بارے میں ممی کو پتہ نہیں چلنے دینا چاہتی تھی۔)

بارکر کی حالت بہت خراب ہوگئی، اور ممی اسے جانوروں کے ہسپتال لے گئیں۔ ازابیل بھی ساتھ تھی۔ ''کتے کو کیا ہوا ہے؟'' ڈاکٹر نے پوچھا۔ ''ہمیں نہیں پتہ'' ازابیل بولی۔ (یہ ایک اور جھوٹ تھا ہے ناں؟ مگر ازابیل سچ بتا دیتی تو ممی اور ڈاکٹر جان جاتے کہ اس نے پہلے جھوٹ بولا تھا)۔ ڈاکٹر نے کہا ''اگر یہ صرف ایک ہڈی ہوتی تو ہم اسے اپنے ایک اوزار کی مدد سے نکال دیتے مگر ہوسکتا ہے کہ یہ کوئی شیشی وغیرہ ہو اس لیے ہمیں آپریشن کرنا پڑے گا۔''

اب ازابیل نے فیصلہ کیا کہ اسے سچ بتا دینا چاہیے وہ بولی ''ہڈی ہے اور میں جانتی ہوں کہ بارکر نے ہڈی کھائی ہے اور میں نے اپنا کھانا نہیں کھایا بلکہ بارکر کو ڈال دیا تھا، اور اب میں کبھی جھوٹ نہیں بولوں گی، کیونکہ اگر ایک جھوٹ بولو تو کئی اور جھوٹ بولنے پڑتے ہیں۔'' ازابیل رونے لگی مگر اس کی ممی نے اسے بہت پیار کیا اور ازابیل نے پکا ارادہ کر لیا کہ وہ اب ہمیشہ سچ بولے گی۔

(نوٹ: کتاب کے بارے میں ہم اسی طرح کی ایک یا زیادہ بچوں کی کہانیاں بیان کریں گے جو اس ماہ کی

قدر کے حوالے سے ہوں گی جو ایلیمنٹری سطح کے بچوں کے لیے لکھی گئی ہیں مگر انہیں ننھے بچے اور بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بڑے بچے بھی دلچسپ پائیں گے۔

اشاروں کا کھیل:

یہ کھیل بچوں کو اپنے اور دوسروں کے اندر ایماندارنہ جذبات پہنچانے میں مدد دے گا اور ساتھ ہی وہ اس کے ذریعے یہ بھی جان سکیں گے کہ ان جذبات کو محسوس کرنا اور ان کے بارے میں بات کرنا درست لگتا ہے۔

اس کھیل کا طریقۂ کار کچھ یوں ہے کہ: ذیل میں درج تمام جذباتی صفات میں سے ہر ایک کو چھوٹے کارڈ پر لکھ لیں۔ اس کے بعد تمام کارڈوں کی ترتیب اچھی طرح بدل لیں اور گھر کے ہر فرد کو ان میں سے پانچ کارڈ تقسیم کر دیں۔ اب سب کو یہ بتائیں کہ جس فرد کے پاس جو کارڈ آئے، اسے ان پر لکھے جذبات کی اشاراتی حرکات (جسمانی یا چہرے کے تاثرات وغیرہ کے ذریعے) کو پینتالیس سیکنڈ کے اندر پیش کر کے دکھانا ہے۔ صحیح طور پر جذباتی عکاسی پیش کرنے والے کو ایک پوائنٹ تفویض کریں۔ جب سب لوگ اپنے حصے کے کارڈز پر جذباتی عکاسی پیش کر چکیں تو ان سے کارڈز واپس لے کر پھر انہیں اچھی طرح سے تبدیل کر لیں پھر دوبارہ سب افراد میں پانچ پانچ کارڈز تقسیم کر دیں۔ اور اس عمل کو دہرائیں حتیٰ کہ سب لوگ 10، 10 پوائنٹ حاصل کر لیں۔

اس سے یہ ہوگا کہ بالآخر بچے یہ سیکھ لیں گے کہ انہیں اپنے محسوسات کو کس طرح ظاہر کرنا اور دوسروں کے محسوسات کو پہنچاننے اور دونوں کے بارے میں ایمانداری سے بات کرنے کے قابل بنانے میں ملے گی۔

ذیل میں کارڈز پر تحریر کرنے کے لیے جذبات و محسوسات کی لسٹ دی جا رہی ہے، آپ ان میں اپنے منتخب کردہ جذبات یا محسوسات بھی شامل کر سکتے ہیں

پیار کرنے والی	نادم	فکرمند	پرسوچ
مہربان	معترف	بھروسہ کرنا	خوش دلانہ
رجائیت پسند	عمدہ	پرسکون	مددگار
احسان مند	تابعدار	پرتپاک	معاف کرنے والا/ والی
وفادار	مطمئن	نرم خو	دلچسپی رکھنا
حساس	دوستانہ پن	غیرمتوازن	شریفانہ
ہوشیار	آزاد	ذمہ دار	سست
چالاک	عزت کرنے والا/ والی	قابلِ اعتماد	تکلیف میں ہونا
مطلبی	جھوٹ پر مبنی	معاون	حسد محسوس کرنا
ناراض	غیر دوستانہ	قابلِ احترام	نادم

خواہش مند	محتاط	بیوقوفانہ	ناراض
خود پرست	صاف واضح	لالچی	اُکتانہ
لُٹا ہوا	معافی کا خواہش مند	ناانصافی پر مبنی	پریشان
رنجیدہ	بدلحاظ	بے حس	بزدلانہ پن

بڑی عمر کے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

بے ایمانی کی اقسام کا ادراک:

اس قسم کی بحث نسبتاً بڑے بچوں کو ایمانداری اور بے ایمانی کے معنی کو وسیع مناظر میں سمجھنے میں مدد دے سکتی ہے۔

آپ ان (بچوں) سے کہیے ''بے ایمانی کی واقعی بہت سی قسمیں ہیں۔ آؤ دیکھتے ہیں ہمیں ان میں سے کن اقسام کا پتہ ہے۔'' آپ کی تھوڑی سی حوصلہ افزائی اور مدد سے بچے ذیل میں درج اقسام میں سے بہت سی گنوا دیں گے۔

☆ امتحان میں نقل

☆ ٹیکس نہ دینا

☆ دوسروں سے جھوٹ بولنا

☆ کھیل میں جھوٹ بول کر جیتنا (جیسے کہ کرکٹ میں رن آؤٹ ہونے کے باوجود کہنا کہ آؤٹ نہیں ہے۔)

☆ کسی کی ہمدردی حاصل کرنے کے لیے جھوٹی تعریف کرنا

☆ والدین کی مار یا ڈانٹ سے بچنے کے لیے پورا سچ نہ بتانا

☆ سچ کو توڑ مروڑ کر پیش کرنا تاکہ وہ زیادہ بُرا یا نقصان دہ ثابت نہ ہو

☆ خود کو بچانے کے لیے جھوٹ بولنا

☆ کسی دوسرے کو بچانے کے لیے جھوٹ بولنا

☆ کسی کا حق مارنا

☆ سفارش کرنا یا کرانا

مختلف ضمنی سوالات کے ذریعے ان کی فہرست میں اضافہ کرتے جائیں جیسے کہ ''والدین کے ساتھ بے ایمانی کس کس طرح ہو سکتی ہے؟ خود اپنی ذات کے ساتھ بے ایمانی کن طریقوں سے ہو سکتی ہے؟'' وغیرہ۔

☆ دیر سے آنے کے باوجود کہنا کہ میں جلدی آیا / آئی

☆ اپنی غلطی کو اس وقت قبول کرنا جب آپ ڈرے ہوئے پریشان یا خود کو غیر محفوظ سمجھ رہے ہوں۔

بے ایمانی کی اقسام پر تبادلہ خیال کریں

بے ایمانی کی اقسام پر جاری بحث کو مزید اس طرح گفتگو کا موضوع بنائیں کہ بچے سو فیصد ایمانداری اپنانے کے راستے کو خوش دلی سے قبول کر لیں۔ آپ ان سے پوچھئے ''کیا بے ایمانی کی اقسام میں سے کوئی ایک ٹھیک قرار دی جاسکتی ہے؟ مثلاً سفید جھوٹ بولنا یا تھوڑی بہت مبالغہ آرائی کرنا؟'' (انہیں یہ بتا کر مدد کریں کہ ''تھوڑا سا جھوٹ'' بھی غیر ضروری ہوتا ہے۔ آپ اگر ذرا زیادہ کوشش کر کے انہیں کسی مثال کے ساتھ سمجھا سکیں تو اور بھی اچھا ہوگا اور انہیں ایمانداری کے متعلق تعریفانہ کلمات کے ذریعے آمادہ کریں۔ جیسے کہ مبالغہ آرائی کی قطعی ضرورت نہیں ہوتی وغیرہ اور یہ کہ اگر انسان ایماندار ہے تو کیوں نہ مکمل طور پر ایماندار ہو؟)

ایمانداری کا اُلٹ: کیا چیز مدد کرتی اور کیا تکلیف دیتی ہے؟

اب جو طریقہ ہم آپ کو بتانے جا رہے ہیں اس پر عملدرآمد سے بچے کو ایمانداری اور اس کے اُلٹ رویے (یعنی بے ایمانی) کے اثرات و نتائج کو پوری طرح ذہن نشین کرنے میں مدد ملے گی۔ آپ اپنے بچوں سے کہیے کہ وہ ''بے ایمانی'' کے متضاد یا اُلٹ الفاظ بتائیں۔ اس کے بعد ''بے ایمانی'' کی مختلف اقسام جیسے کہ ''جھوٹ'' ''دھوکہ دہی'' ''مکاری'' جیسے الفاظ کے اُلٹ پوچھئے۔ جب وہ جواب دے چکے ہوں تو ان سے پوچھئے کہ یہ الفاظ (یعنی۔ بے ایمانی، دھوکہ دہی، جھوٹ فریب، مکاری وغیرہ) کیسے تکلیف پہنچاتے ہیں اور کن افراد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ اسی طرح یہ بھی دریافت کیجیے کہ ایمانداری کس طرح انسان کی مدد کرتی ہے اور کس کی مدد کرتی ہے؟

نوٹ: اسی طرح کا ایک معاون طریقہ جسے ہم نے ''مدد و تکلیف'' کا نام دیا ہے ہر باب میں شامل ہے جو متعلقہ مبینے کی اخلاق مدد اور اس کے متضاد کے حوالے سے بچوں کے تصور کو واضح کرنے میں مددگار ثابت ہوگا)۔

''سفید جھوٹ'' کو تسلیم کر لینا بعض لوگوں کے نزدیک ہٹ دھرمی ہے اور اسی لیے وہ اقدار کے پورے نظریے کو ہی مسترد کر دیتے ہیں۔ حالانکہ سچ تو یہ ہے کہ ہٹ دھرمی اور حقیقی ایمانداری میں بے حد فرق ہے۔ ایمانداری کو دلی طور پر قبول کر لینے اور اس پر صدق دل سے عمل پیرا ہونے سے انسان کے اندر جو اعتماد اور احساس تحفظ پیدا ہوتا ہے وہ ہرگز ہٹ دھرمی یا ڈھٹائی نہیں بلکہ ایک مثبت جذبہ ہے اور ہمیں اپنے بچوں کو یہ قوت دینے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔ خواہ ہم خود ساری عمر اس قوت سے محروم ہی کیوں نہ رہے ہوں۔

ایمانداری کی راہ میں پیش آئی ذاتی مشکلات سے آگاہ کریں

یہ طریقہ کار بڑی عمر کے بچوں کو یہ باور کرانے میں مددگار ثابت ہوگا کہ آپ ان کے ساتھ ایماندارانہ طور پر پیش آنا چاہتے ہیں۔ اس کے لیے آپ کو اپنے اندر اتنی ہمت ضرور پیدا کرنا ہوگی کہ آپ اپنے بچوں کو اُن واقعات

کے بارے میں بتا سکیں جب آپ کے لیے ایمانداری کو قائم رکھنا بے حد مشکل تھا۔ انہیں ایسے ''مثبت'' واقعات سے بھی آگاہ کریں جن میں آپ کو مکمل ایمانداری روا رکھنے کے لیے بے حد مشکل پیش آ رہی ہو۔

بڑی عمر کے بچوں کے ساتھ اپنے تجربات اور آپ بیتیوں کے بارے میں تبادلہ خیال کریں۔ دراصل یہ ان بچوں کے لیے انتہائی مؤثر چیز ہے کیونکہ اس سے ان کی بلوغت پر آپ کے اعتماد کا اظہار ہوتا ہے۔ کوئی دوسری چیز انہیں اپنے تجربات اور مشکلات آپ کے ساتھ بانٹنے پر مائل نہیں کر سکتی جتنا کہ آپ کا انہیں اپنے تجربات اور مشکلات سے آگاہ کرنا اس طرف مائل کر سکتا ہے۔

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو ''مخصوص قسم کے ڈرامائی واقعات کے اثرات سے زیادہ کوئی اور شے متاثر نہیں کر سکے گی۔ لندن میں قیام کے دوران ہم اپنے دو بچوں جن کی عمریں 12 اور 14 برس تھیں ایک شاندار میوزیکل سٹیج شو دکھانے لے گئے جو ایک مشہور رائٹر کے جاسوسی کھیل سے ماخوذ تھا۔ کھیل میں ''جین ولجین'' نامی شخص مرکزی کردار نبھاتے دکھایا گیا تھا۔ وہ ایک مفرور ملزم ہوتا ہے اور بعد ازاں ایک مذہبی مبلغ کے زیر نگرانی رہنے کے باعث اس کا طرز زندگی بدل جاتا ہے اور وہ شریفانہ زندگی بسر کرنے لگتا ہے۔ کئی سال بعد اسے پتہ چلتا ہے کہ اس کے ایک ہم شکل کو پولیس نے اس کے جرموں کی پاداش میں گرفتار کر لیا ہے اور اسے سزا ہونے جا رہی ہے۔ اب صورتحال یوں ہے کہ جس شخص کو سزا ہونے جا رہی ہے وہ ایک غریب اور بے روزگار انسان ہے جب کہ ''جین ولجین'' اب ایک مالدار اور معاشرے کا اہم فرد بن چکا ہے اور اس پر بہت سے دیگر افراد کی زندگیوں کا بھی دارومدار ہے۔ وہ اس صورتحال کے تناظر میں اپنے ضمیر کی تکلیف کا اظہار کرتا ہے اور یہ گیت گاتا ہے ''اگر میں سامنے آ جاؤں تو مجھے ذلت و رسوائی ملے گی۔ اگر میں چپ رہوں تو بھی میں ''ملعون'' ہوں۔'' پھر وہ سامنے آ جاتا ہے اور اپنے جرم قبول کر کے بے گناہ شخص کو بچا لیتا ہے اور اپنی ایمانداری پر بھی قائم رہتا ہے۔

شو کے بعد میں نے بچوں سے پوچھا کہ انہیں شو میں سب سے اچھا کیا لگا۔ ''ضمیر کی آواز کے حوالے سے شو کا حصہ سب سے اچھا تھا'' ہمارے 12 سالہ بیٹے نے جواب دیتے ہوئے کہا ''اس نے وہی کیا جو ٹھیک تھا۔ اس نے سچ بول دیا اور اسی لیے آخر میں سب کچھ ٹھیک ہو گیا'' دوسرے بچے نے بھی پہلے کی تائید کی۔ رچرڈ

منظر کشی کا کھیل

یہ کھیل بچوں کو مختلف صورتوں کے بارے میں پہلے سے سوچنے کے قابل بنانے میں مدد دے گا۔ آپ منظر کشی کی تعریف ایک مجوزہ امکان اور اس کے نتائج" کے حوالے سے کریں۔ اس کے بعد بچوں کے لیے امکان اور اس کے نتائج کی صورتحال کو بیان کریں (ایسی صورتحال بیان کریں جو بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کی ذہنی استطاعت اور دلچسپیوں سے مطابقت رکھتی ہوں)۔ پھر اپنے الفاظ میں ذیل میں دی گئی مختلف طرح کی صورتوں کو زیادہ تفصیل اور واضح انداز میں بچوں کے سامنے پیش کریں۔ آپ ان دی گئی صورتوں کے تناظر میں اپنی وضع کردہ مختلف صورتیں (Situations) بھی بچوں کے سامنے رکھ سکتے ہیں۔ بس اتنا یاد رکھیے کہ زیادہ ڈرامائی اور کہانی کی طرز کی صورتحال بچوں کے لیے زیادہ موثر رہے گی۔

نقل: آپ اپنی انگریزی کی جماعت میں بیٹھے فائنل امتحان دے رہے ہو۔ آپ نے خوب محنت کر رکھی ہے، اور آپ کے لیے امتحان کے پہلے دو حصے بے حد آسان ثابت ہوتے ہیں۔ تاہم آخری حصہ کافی مشکل ہے اور آپ دیکھتے ہو کہ یہ حصہ دراصل کتاب کے اس حصے سے لیا گیا ہے جس کی آپ نے تیاری ہی نہیں کی۔ آپ کو پکا یقین ہے کہ استاد/ استانی کی یہ منطق بالکل سمجھ نہیں آتی اور آپ سمجھتے ہو کہ اس حصے کے سوالات کے جواب نہ آنا آپ کی غلطی قطعاً نہیں ہے۔ سوالات کثیر انتخاب طریقہ کار کے مطابق وضع کیے گئے ہیں اور آپ کے لیے دوسرے کنارے پر بیٹھے طالبعلم/طالبہ کے جوابات کو دیکھنا بھی بے حد آسان ہے۔

مبالغہ آرائی: آپ کے گھر والے حال ہی میں ایک نئے علاقے میں آ کر آباد ہوئے ہیں۔ آپ نے نئے سکول میں داخلہ لے کر نئے دوست بنا لیے ہیں لنچ ٹائم یا بریک کے وقت آپ کے نئے دوست آپ سے پوچھ رہے ہیں کہ سابقہ سکول میں آپ کون سے کھیل کھیلا کرتے تھے اور آپ کی کارکردگی کیسی تھی۔ سچ تو یہ ہے کہ آپ اپنے سابقہ سکول کی ٹیم میں صرف متبادل کھلاڑی کے طور پر ہی شامل کیے جاتے تھے لیکن دوستوں کو اس بارے میں قطعی علم نہیں ہے۔ آپ کے ذہن میں خیال آ رہا ہے کہ ان نئے دوستوں کو وہ بتایا جائے جو ہمیشہ سے آپ کی خواہش رہی ہے بجائے اس کے کہ انہیں حقیقت سے آگاہ کیا جائے۔

خود کو بچانا: آپ اپنے والدین کے مقرر کردہ وقت سے ایک گھنٹہ تاخیر سے گھر پہنچتے ہو۔ والدین سو چکے ہیں، چنانچہ آپ انہیں بے آرام کرنے کی بجائے اپنے کمرے میں جا کر سو جاتے ہو۔ اگلی صبح وہ آپ سے پوچھ رہے ہیں کہ گذشتہ رات آپ کس وقت واپس آئے تھے۔

آپ ان کے علاوہ مختلف طرح کی دیگر صورتوں کی منظر کشی کے بارے میں بھی سوچیے اور انہیں بچوں کے سامنے رکھیں۔ اپنے بچوں کی (تبادلہ خیال کے ذریعے) کسی نتیجے پر پہنچنے میں مدد کریں مگر واضح رہے کہ آخری اور

حتمی رائے یا نتیجہ بچوں کا ہی ہو، آپ اپنی رائے یا نتیجہ ان پر مسلط مت کریں تمام طرح کی صورتوں کے حوالے سے ان کے فیصلوں کو لکھ لیجیے اور بتائیں کہ زیادہ تر بے ایمانیاں صرف وقتی مشکل یا مسئلہ کو حل کرتی ہیں یا صرف وقتی فائدہ پہنچاتی ہیں...... مگر بعد میں ان کی وجہ سے انسان خود اعتمادی اور اندرونی قوت سے محروم ہو جاتا ہے۔

ہمت

ہمت ...... یعنی ایسی چیزوں اور کاموں کے لیے کوشش کرنے کی ہمت جو مشکل مگر اچھی اور مثبت ہیں۔ قوت جس کے بل پر آپ صرف دوسروں کے پیچھے لگ کر غلط کام نہ کریں، بلکہ جس کے بل پر آپ غلط کام یا باتوں سے انکار کر سکیں اور اس پر (یعنی غلط کو غلط کہنے پر) یقین کی طرف مائل ہوں۔ غلطیوں کو سچ مان کر قبول کرنے اور اچھے رویوں پر عمل پیرا رہنے کی ہمت ...... خواہ وہ غیر مقبول اور آپ کے لیے مشکل کا سبب ہی کیوں نہ ہوں۔ معاشرے کا سامنا کرنے اور دوستانہ پن روا رکھنے کی ہمت!

آٹھ سالہ تالج: ''واقعی ایک مرغ بننے کے لیے خاصی ہمت چاہیے۔''

والد: ''اس بات کا کیا مطلب ہوا؟''

تالج: دیکھئے میرا مطلب ہے جیسے کہ سب بچے آپکو کچھ ایسا کرنے کے لیے مجبور کرتے رہے ہیں جو آپ کے خیال میں ٹھیک نہیں ہے ...... یا واقعی بہت ہی خطرناک ہے اور آپ کے انکار پر وہ سب آپ کو کہتے ہیں کہ تم بالکل ''مرغ'' ہو تب واقعی خود کو ''مرغ'' کہلانے اور یہ کہنے کے لیے کہ ہاں میں ایک ''مرغ'' ہوں ...... کافی ہمت چاہیے!''

والد: ہوں بھئی تم نے تو بہت زبردست مثال دی ...... یہ خیال تو میرے ذہن میں بالکل بھی نہیں آیا۔''

دراصل ہم لوگ ''ہمت'' کے بارے میں بات چیت کر رہے تھے، اور میں بے حد تفصیلی انداز میں حق کے علمبردار کے طور پر حقیقی ہمت دکھانے، اپنے یقین پر قائم رہنے، مخالفانہ دباؤ کو برداشت کرنے، خطرہ مول لینے اور حوصلہ مندی کا مظاہرہ کرنے جیسے اُمور کو بیان کر رہا تھا۔ میں یہ بتانے کی کوشش کر رہا تھا کہ حقیقی بہادری ایک اندرونی احساس ہے جو انسان کے اندر کے سچ اور ایمانداری سے پیدا ہوتی ہے۔ اور اس کا جسمانی قوت اور اعضاء کی مضبوطی سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

اسی موقع پر "تالی نے درمیان میں مداخلت کرتے ہوئے کہا تھا" واقعی ایک مرغ بننے کے لیے خاصی ہمت چاہیے۔"

رچرڈ

ہمارا کنبہ انگلستان میں چھ ماہ کے لیے دو بڑے اہم مقاصد لے کر آیا تھا: پہلا یہ کہ ہم کچھ لکھنے لکھانے کے طویل کام کو ختم کرنے کے دوران مداخلتوں اور رکاوٹوں سے بچتے رہیں اور دوسرا یہ کہ بچوں کی ذہنی کشادگی کے لیے انہیں کچھ عرصہ برطانوی سکولوں میں تربیت دلوائی جائے۔ پہلے چار ماہ کے بعد ہمارا پہلا مقصد تو مکمل طور پر پورا ہو گیا تھا اور دوسرے مقصد کے بھی خاطر خواہ نتائج برآمد ہو رہے تھے۔ صرف 10 سالہ بیٹے جوناں کو کچھ مسائل درپیش تھے۔ بدقسمتی سے اسے ایسی سکول ٹیچر ملی تھی جو متوقع برطانوی اُصول پسندی اور تنظیم کے بجائے محض اپنے کام سے غرض رکھنے والی خاتون تھی۔ اس کے علاوہ عام شریف برطانوی بچوں کے علاوہ اس کی جماعت کے چند لڑکوں نے اسے تنگ کر رکھا تھا اور لڑکوں کا ایک گروپ ایسا تھا جو اسے بری زبان استعمال کرنے پر مجبور کرتا تھا۔ ان سب سے بڑھ کر جوناں کو انفیکشن نے آلیا جو بعدازاں نمونیا میں تبدیل ہو گیا اور اسے ہسپتال داخل کرانا پڑا۔ جب تک وہ صحت یاب ہوا سکول کا سال مکمل ہونے میں چند ہفتے باقی رہ گئے تھے۔ ظاہر ہے جوناں واپس داخل ہونے سے گھبرا رہا تھا، اور کئی وجوہات کے باعث گھر ہی پر رہنا چاہتا تھا۔

ہم نے غور و فکر کیا تو اس نتیجے پر پہنچے کہ اگر جوناں واپس سکول نہ جا سکا تو وہ ہمیشہ انگلستان کے اس تجربے کو منفی طور پر یاد رکھے گا، پھر بھی ہم اسے مجبور نہیں کر سکتے تھے۔ چنانچہ ہم نے "ہمت" کے حوالے سے ایک اور باہمی تبادلہ خیال کی نشست رکھ لی۔ اپنے بڑے بھائیوں اور بہنوں کی طرف سے بے حد مدد کے باعث جوناں نے ہم سب کے ساتھ مل کر یہ فیصلہ کیا کہ "ہمت" کا مطلب ہے ایسے کام کرنا جو مشکل ہوں مگر ساتھ ہی ہمارے لیے بعدازاں درست اور فائدہ مند ثابت ہوں۔ ہم نے مشکل مگر صحیح راستے کو چننے پر پیش آنے والی مشکلات کے بارے میں تبادلہ خیال کیا۔ ہم نے مختلف مثالوں کے ذریعے بات کی تاہم اس بات کا خاص خیال رکھا کہ جوناں کیا محسوس کر رہا ہے اور حتمی فیصلہ اسے خود کرنے دیا۔ وہ کچھ عرصہ تک خود کو واپس جانے پر پوری طرح رضامند نہ کر سکا مگر بالآخر اس نے ہمت دکھاتے ہوئے کہا کہ وہ واپس سکول جا کر دیکھے گا کہ آخر کتنا برا تجربہ ہو سکتا ہے۔

ہم نے بھی اس مرحلے پر سوچا کہ اسے نہ صرف پورا موقع دینا چاہیے بلکہ اس کی مدد بھی کرنی چاہیے۔ چنانچہ ہم نے نجی طور پر اس کی کلاس ٹیچر سے ملاقات کی، اور اسے تمام صورتحال سے آگاہ کر کے درخواست کی کہ وہ تنقید کم اور حوصلہ افزائی زیادہ کا رویہ اختیار کریں۔ میں جوناں کے ساتھ پہلے دن سکول گئی، اس کے بہت سے ساتھی طلباء سے ملنے کی کوشش کی اور ان کے ساتھ امریکی فٹبال (جو برطانوی بچوں کا پسندیدہ موضوع ہے) پر بات کرنے کی کوشش کی، اس امید کیساتھ کہ، جوناں بھی اس طرح خود کو پُر اطمینان محسوس کرے گا اور گفتگو میں حصہ لے گا۔

اور پھر واپسی پر ہم سب نے مل کر جوناں کی خوب تعریف کی ...... کیسے؟ ...... واہ کیا بات ہے جوناں اس قدر مشکل کام کر کے تم نے اصلی ہمت کا مظاہرہ کیا ہے!

یہ ہم سب کے لیے ایک زبردست تجربہ ثابت ہوا۔ جوناں نے نہ صرف پوری ہمت اور حوصلہ سے سکول کے تمام حالات کا سامنا کرنا شروع کیا بلکہ تعلیم میں بھی خصوصی دلچسپی دکھاتے ہوئے ان آخری چند ہفتوں میں ''A'' گریڈ حاصل کر کے ہم سب کو حیران کر دیا۔ اس نے تمام ہدایات پر عمل کرنے کی بھرکوشش کی اور اپنی تنقید پسند ٹیچر سے بھی شاباش وصول کرنے میں کامیاب ہوگیا۔ مزید براں اس نے اپنے ساتھی طلباء کے ساتھ دوستانہ مراسم بنانے کے لیے بھی سخت جدوجہد کی، تاہم وہ اس قدر مضبوط تھا کہ دوستی کے بدلے اس نے ان کی بری زبان اور بُرے کاموں کو اپنانے سے انکار کر دیا۔ ان میں سے دو تین نے جوناں کے اس دلیرانہ اور پختہ رویے کی تعریف کی اور اس کے اچھے دوست بن گئے۔ ہمارے واپس امریکہ جانے کے بعد بھی ان کے درمیان خط و کتابت ہوتی رہی۔

ہم نے جوناں کو ''ہمت'' کے عملی مظاہرے میں مدد دی تھی اور اس کی صورتحال نے ہمیں اس لفظ ''ہمت'' کے اصل معنی سمجھنے اور سمجھانے میں بے حد مدد کی۔ لہٰذا

چنانچہ ہمت کا مطلب ہے ٹھیک اور صحیح باتوں کو اس وقت بھی کرنا جب اُن کا کرنا مشکل ہو (اُس وقت بھی خواہ ان کے کرنے سے آپکو کوئی ''مرغ'' ہی کہے۔)

بچے تبادلہ خیال کھیلوں، کہانیوں اور کردار ادا کرنے کے طریقوں سے یہ سیکھ سکتے ہیں کہ ''ہمت'' کیا ہے، مگر وہ یہ صرف اسی وقت سیکھ سکتے ہیں کہ ہمت کیسے حاصل کرنی ہے اور اس کا مظاہرہ کیسے کرنا ہے جب آپ خود اپنی مثال کے ذریعے انہیں یہ سکھائیں گے اور ان کے ہمت والے کاموں پر ان کی تعریف و توصیف کریں گے (یا ان کی ہمت والی کوششوں پر بھی)۔

جنرل گائیڈ لائنز

اُن کی کوششوں پر تعریف: بچے خواہ کسی بھی عمر کے ہوں ان کے ''ہمت'' کے کارناموں کو انعام واکرام یا کم ازکم حوصلہ افزا کلمات سے ضرور نوازیں۔ تعریف سے ہی ظاہر ہے کہ ''ہمت'' کا مظاہرہ مشکل کام ہوتا ہے۔ اس کے لیے عام طور پر مائل بہ عمل دل اور بے یقینی کے شکار دماغ پر قابو پانا پڑتا ہے۔ جب کوئی بچہ یہ قدم اٹھاتا ہے اور اس کے لیے کوشش کرتا ہے، تو وہ زبردست تعریف اور حوصلہ افزائی کا مستحق ہوتا ہے۔ تاہم یہ یاد رہے کہ یہ تعریف وتوصیف اس کی کوشش کے لیے ہونی چاہیے، خواہ اس کوشش کے نتیجے میں کامیابی ملے یا نہ ملے۔

گھر میں آنے والے مہمانوں کو سلام کرنے، ہاتھ ملانے یا خوش آمدید کہنے پر تعریف کریں۔

نئے دوستوں سے بات چیت کرنے اور دوستانہ پن دکھانے پر تعریف کریں۔

خاص طور پر اخلاقی حوالے سے ہمت دکھانے پر ضرور تعریف کریں۔

جیسے کہ غلط کام کرنے والوں کے ساتھ مل کر غلط کام نہ کرنے اور انہیں یہ بتانے پر کہ وہ غلط کام کر رہے ہیں، بچے کی ضرور تعریف کریں۔

اسی طرح اس وقت سچ بولنے پر جب وہ باآسانی جھوٹ بول سکتے تھے، تعریف کی جانی چاہیے۔

اپنی مثال پیش کر کے سکھائیں: خود ہمت کا مظاہرہ کریں اور بچوں کو اس سے آگاہ کریں۔ بچوں کے لیے والدین کی صورت میں ہمت کا بہترین نمونہ پیش کریں۔ اپنے بچوں کو بتائیں کہ آپ کون سے مشکل مگر صحیح کام کرتے ہیں اپنی بڑائی بیان کرنے یا خود پسندی کے انداز میں نہیں بلکہ ایک ایسے انداز میں جس کے ذریعے بچوں کو یہ پتہ چلے کہ بڑے لوگوں کو بھی مشکل حالات سے گزرنا پڑتا ہے اور ان حالات میں ہمت کا مظاہرہ ہی اصل ''ہمت'' کہلاتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی مشکل کام سونپا گیا ہو، تو بچوں کو اس سے آگاہ کریں۔ اگر آپ کا واسطہ کسی ایسے شخص سے پڑے جو آپ کی راہ میں رکاوٹ کھڑی کرے تو بچوں کو اس سے بھی آگاہ کریں۔ اگر آپ کسی غیر منصفانہ دباؤ کو مسترد کریں۔۔ تو اس ہمت کے کام سے بھی بچوں کو باخبر کریں۔ اپنی حالیہ مثالوں کے ساتھ ساتھ ماضی کے واقعات کو بھی یاد کر کے بچوں کو ہمت کی مثالیں پیش کریں۔

ہمت اور ''زور سے بولنے'' اور بے ہمت اور شرمیلے ہونے میں فرق واضح کریں: اس کے ذریعے آپ کے بچوں کو یہ سیکھنے کو ملے گا کہ ہمت دراصل کردار کی خوبی ہے نہ کہ شخصیت کی۔ اگر آپ کے ایک یا زیادہ بچے شرمیلے ہیں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ کہیں وہ یہ نہ سمجھ بیٹھیں کہ آپ انہیں بلند آواز سے بات کرنے پر مجبور کر رہے ہیں، حالانکہ آپ صرف انہیں حق بات کہہ دینے پر مائل کر رہے ہوں۔ ایسے بچوں سے ''خاموشی'' کی ہمت کے بارے میں بات کریں ایسی ہمت جس کے بل پر انسان غلط باتوں اور کاموں سے انکار کرتا ہے، ایسی ہمت

جس کے ذریعے ہم ایسے بچے کو اپنا دوست بناتے ہیں جس کا کوئی دوست نہ ہو۔ انہیں بتائیں کہ ہر انسان کا دل تھوڑا بہت ڈگمگاتا ہے ہم سب تھوڑا بہت ڈرتے ہیں مگر ہم صحیح کاموں کو بہر حال کر سکتے ہیں۔ بچوں کو ہمت کا مفہوم سمجھنے میں مدد دیں۔

تمام عمر کے بچوں کو ہمت سکھانے کا بہترین طریقہ انہیں یہ باور کرانا ہے کہ عملی تیاری اور پختہ یقین ہی ہمت پیدا کرتا ہیں۔ ہمارے بچے اس وقت باہمت ہوں گے اگر وہ اس کے لیے پوری طرح تیار ہوں گے خواہ یہ تیاری پہلے ہی نتیجے کے بارے میں سوچ کے ذریعے کی گئی ہو یا پھر مسلسل نصیحت، مثالوں اور تربیت کے ذریعے سکھانے سے حاصل ہوئی ہو۔ اس بات کا یقین کہ وہ جس بات یا کام کو ٹھیک سمجھتے ہیں اس پر عمل بھی کر سکتے ہیں، دراصل ہمت دروازے کی کنجی ہے۔ بچے یہ سمجھ سکتے ہیں کہ یقین اس بات کا نام نہیں کہ اس سے کچھ بدل کر کیا جائے گا بلکہ اس بات کا نام ہے کہ اس سے ہم کچھ بدل سکتے ہیں۔

پری سکولرز (ننھی عمر کے بچوں) کے لیے موئثر طریقے

کوششوں کی تعریف وتوصیف:

اپنے بچوں کو کوشش کرنے کی خوشی حاصل کرنے میں ان کی مدد دیں اور انہیں یہ سکھائیں کہ ہمت دراصل کوشش کرنے کا نام ہے نہ کہ کامیابی حاصل کرنے کا! اگر کوئی چھوٹا بچہ اپنے جوتوں کے تسمے باندھے، بھاری چیز کو اُٹھا کر اس کے اصل مقام پر رکھنے، صفائی ستھرائی کا کام کرنے یا چھوٹے موٹے کام کاج میں بڑوں کی مدد کرنے کی کوشش کریں تو اسے تعریف سے نوازیں اور اسے یہ یقین دلائیں کہ اس کی کوششوں میں بہتری آرہی ہے۔ ناکامیوں کی فکر نہ کریں۔ بچے کی دوبارہ کوشش کے سلسلے میں حوصلہ افزائی کریں۔ اس کی کامیابی کے لیے ہر ممکن مدد کریں۔

ہمارے 4 سالہ بچے نے جس روز پہلی دفعہ دو پہیوں والی چھوٹی سائیکل پر از خود بیٹھنے میں کامیاب ہوا اس روز اس کا جوش اور خوشی بیان سے بالاتر ہے۔ وہ پہلی کوشش میں آٹھ فٹ تک اکیلے سائیکل چلا کر ہی بے حد فخر محسوس کر رہا تھا، پھر کچھ عرصہ بعد وہ بیس فٹ تک بھی سائیکل چلانے میں کامیاب ہو گیا اور بالآخر گھر کے صحن میں ایک کنارے سے دوسرے اور دوسرے سے پھر پہلے کی طرف چلانے لگا۔ اکتوبر کی اس شام جب سورج ڈھل رہا تھا سارا دن سائیکل چلا کر تھکے ہوئے ایلی نے بہت تیزی سے موڑ کاٹا اور نتیجتاً پختہ فرش پر گر پڑا۔ اس شدید چوٹ کی وجہ سے اس کے سامنے کے دو دانت ٹوٹ کر فرش پر آگرے اور مسوڑھوں سے خون بہنے لگا ہم اسے فوری طور پر دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس لے گئے جس نے پوری طرح معائنہ کرنے اور دوا لگانے کے بعد بتایا کہ وہ اس وقت مزید کچھ نہیں کر سکتا اور ابھی ایلی کو کم از کم دو سال تک

ایسے ہی دانتوں کے بغیر گزارہ کرنا ہوگا جب تک کہ اس کے دانت دوبارہ نہیں نکل آتے۔۔ اگلی صبح ایلی۔۔اپنے بھائی بہنوں کی چیخ و پکار میں کسی ہیرو کی طرح دوبارہ سائیکل کی گدی پر سوار تھا۔

ایک بہن نے ایلی کو مذاق سے چھیڑا کہ وہ ''ہیلووین Halloween'' پارٹی کے لیے بہت مناسب لگ رہا ہے جب کہ دوسری نے اسے یہ کہہ کر چھیڑا کہ وہ اسے ضرور یہ گانا سکھائے گی ''مجھے آئندہ کرسمس کے لیے اگر کچھ چاہیے تو وہ ہیں! سامنے کے دو دانت!'' مگر یقین جانیں ایلی ان کی باتوں پر مسکراتا سائیکل پر سوار جھومتا رہا۔ لنڈا

اگر ہم اپنے بچپن پر نگاہ دوڑائیں تو شاید ہم سب کو اپنے باہمت ترین لمحات وہ لگتے ہیں جب ہم نے ناکام ہونے کے بعد دوبارہ کوشش کی اور اس سے ہمت اور حوصلہ پایا۔

یاد رکھیں! آپ حد سے زیادہ تعریف بھی نہیں کر سکتے! تاہم ایسی کوشش جن کی تعریف کی جاتی ہے وہ گہری اور ہمیشہ باقی رہنے والی ہمت کی بنیاد بن جاتی ہے۔

دل مضطرب کی کہانی:

درج ذیل کہانی چھوٹے بچوں کو اس خوف پر قابو پانے میں مدد دے گی جو اکثر ہمت کے چھوٹے چھوٹے کام کرنے سے بھی روک دیتا ہے۔۔اس کہانی سے انہیں یہ سمجھنے میں بھی مدد ملے گی کہ خوف محسوس کرنا ایک عام اور فطری بات ہے۔

بیسٹی کا دل بہت تیزی سے دھڑک رہا تھا۔ وہ تیراکی کی کلاس لینے کے لیے آئی ہوئی تھی اور اس کی ٹیچر چاہتی تھیں کہ وہ ''ڈائیونگ بورڈ'' سے پانی میں چھلانگ لگا کر تیرتی ہوئی کنارے تک جائے۔اسے پتہ تھا کہ وہ یہ کر سکتی ہے۔ وہ کافی دور تک باآسانی تیر سکتی تھی مگر اوپر بورڈ پر کھڑے ہوئے اسے پانی تک کا یہ فاصلہ بہت زیادہ لگ رہا تھا اور یہی اس کے خوف کا اصل سبب تھا۔اس نے سوچا ہی نہ تھا کہ یہ اس قدر اونچا محسوس ہوگا۔ وہ واپس مڑنا اور بورڈ سے نیچے اترنا چاہتی تھی مگر ساتھ ہی وہ چھلانگ لگانا اور تیراکی بھی سیکھنا چاہتی تھی۔اس کا دل اچھل رہا تھا۔ ٹیچر سمیت سب سہیلیوں کی نظریں بیسٹی پر تھیں کچھ لمحے ایسے ہی گزر گئے، پھر بیسٹی نے ہمت جمع کی ایک گہرا سانس لیا اور چھلانگ لگا دی۔ وہ پانی میں غوطہ زن ہوئی اور پھر تیرتی ہوئی دوسری طرف جا پہنچی۔اب اسے بہت اچھا لگ رہا تھا۔! اس نے وہ کام کر لیا تھا جو اسے چند لمحے پہلے بہت مشکل لگ رہا تھا۔خوشی اس کے پورے چہرے سے چھلک رہی تھی۔

اگلے ویک اینڈ پر بیسٹی کے ڈیڈی اسے ایک فلم دکھانے لے گئے۔ بیسٹی کو بہت مزہ آیا اور اس نے خوب اچھا وقت گزارا۔ واپسی پر گھر آتے ہوئے وہ اپنے ڈیڈی کے گلے میں جھولتے ہوئے انہیں بتانا چاہتی تھی کہ وہ ان سے کتنا پیار کرتی ہے۔ مگر اس کے ڈیڈی ایک بے حد معزز اور سنجیدہ شخصیت کے مالک انسان تھے اور بیسٹی کو یقین نہیں تھا کہ انہیں اس کا ایسا کرنا اچھا لگے گا یا نہیں۔ شاید وہ اسے بیوقوف یا بدتمیز خیال کریں۔ مگر پھر بھی اس کا دل کر رہا تھا کہ وہ اپنے ڈیڈی کی گردن میں اپنے بازو حمائل کر کے کہے "ڈیڈی" آئی لو یو' اسے لگا کہ ایسا کرنا ٹھیک رہے گا مگر اگلے ہی لمحے اس کا دل پھر زور زور سے دھڑکنے لگا اور وہ چپ چاپ گاڑی میں بیٹھی اپنے ڈیڈی کو دیکھتے ہوئے فیصلہ کرنے کی کوشش کرتی رہی کہ کیا کرے۔

اچانک اسے یاد آیا کہ جب تیراکی کی کلاس میں ٹیچر نے اسے بورڈ سے چھلانگ لگانے کو کہا تھا تو اس وقت بھی اس کا دل ایسے ہی دھڑک رہا تھا..... اور اسے یہ بھی یاد آیا کہ جب وہ غوطہ لگا کر تیرنے میں کامیاب ہوگئی تھی تو اسے کتنی خوشی ہوئی تھی۔ یہی سوچ کر وہ اپنے ڈیڈی کی طرف کھسک گئی اور اپنے بازو ان کی گردن میں حمائل کرتے ہوئے بولی "فلم بہت اچھی تھی ڈیڈی! آپ کا بہت شکریہ۔ آئی لو یو!" اس کے ڈیڈی چونکہ ذرا خاموش طبع انسان تھے اس لیے انہوں نے زیادہ تو کچھ نہ کہا مگر انہوں نے اس کے بازو پر پیار سے اپنا ہاتھ رکھتے ہوئے پرجوش اور پیار سے بھری آواز میں کہا" آپ کا بھی شکریہ بیٹا!" بیسٹی نے اوپر دیکھا اور اسے لگا جیسے اس کے ڈیڈی کے گالوں پر ایک آنسو کا قطرہ چمک رہا ہو۔ اب اس کا دل بالکل پرسکون تھا اور اسے اس وقت جو خوشی حاصل ہوئی تھی وہ اس خوشی سے بھی بڑھ کر تھی جو اسے سوئمنگ پول سے چھلانگ لگا کر تیرنے پر حاصل ہوئی تھی۔

انہیں لوگوں سے نظریں ملانا سکھائیں:

اس بات کے سیکھنے سے بچوں کو ایک مفید عادت اپنانے میں مدد ملے گی جس کے لیے "ہمت" کی ضرورت ہوتی ہے اور جو انہیں تعریف و توصیف کے اچھے مواقع بھی فراہم کرتی ہے۔ اپنے پورے کنبہ کی یہ عادت بنالیں کہ لوگوں سے نظریں ملا کر بات کی جائے۔ بچوں کو یہ بتائیں کہ اگر وہ لوگوں کی نظروں سے نظریں ملا کر بات کریں گے تو لوگ انہیں پسند کریں گے اور انہیں یہ بھی پتہ چلے گا کہ آپ (یعنی بچے) بھی انہیں پسند کرتے ہیں۔

گھر میں بات چیت کرتے ہوئے ایک دوسرے کی نظروں سے نظریں ملا کر اس عادت کی ابتداء کریں مثلاً اگر کچھ دیر کے بعد کسی گھر کے فرد سے ملاقات ہو تو اسے "السلام علیکم" "ہیلو" یا "صبح بخیر" وغیرہ کہتے ہوئے

اس کی آنکھوں میں دیکھ کر بات کریں۔ اسی طرح آہستہ آہستہ اسے سب گھر والوں کی پختہ عادت بنا دیں کہ جب بھی ایک دوسرے سے کوئی بھی بات کی جائے تو نظریں ملا کر کی جائے۔ سب کی پختہ عادت بنانے کے لیے چھوٹے چھوٹے مقابلے کرا کے دیکھا جائے کہ کون باتیں کرتے ہوئے دوسرے کی آنکھوں میں زیادہ دیر تک دیکھ سکتا ہے۔ (کون بغیر آنکھ جھکائے بغیر دوسرے کی آنکھ میں سب سے زیادہ دیر تک دیکھ سکتا ہے۔)

بچوں کو بتائیں کہ باہمت ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کو کسی سے کچھ چھپانے کی ضرورت نہیں اور جب ہم کسی کی نظروں سے نظریں ملا کر بات کرتے ہیں تو یہ بالکل ایسے ہوتا ہے کہ جیسے ہم کہہ رہے ہوں ''میں آپ پر یقین رکھتا/رکھتی ہوں اور آپ مجھ پر یقین کر سکتے ہیں۔'' ایسا کرنے سے لوگوں سے سوال کرنے اور گفتگو شروع کرنے میں پیدا ہونے والے ڈر اور خوف سے ہمیشہ کے لیے آزاد ہو جائیں گے۔

اژدھے کی کہانی:

درج ذیل کہانی پری سکول جانیوالے بچوں کے ساتھ ساتھ ایلیمنٹری سکول جانے والے بچوں کو عام معمول کی زندگی میں بہادری اور بے خوفی کا مظاہرہ کرنے میں مدد دے گی:

> ''چھوٹے شہزادے نے اس سے پہلے کبھی بھی اژدھا نہیں دیکھا تھا مگر اس نے اژدھوں کے بارے میں سن رکھا تھا اور جانتا تھا کہ اژدھے بہت طاقتور ہوتے ہیں، اپنے خوفناک نتھنوں سے آگ کے شعلے خارج کر سکتے ہیں۔
>
> اس صبح وہ بالکل اکیلا تھا جب اچانک وہاں اژدھا آ گیا۔ شہزادہ صبح صبح اپنے پسندیدہ گھوڑے پر سواری کرتے ہوئے نکلا تھا اور گھوڑے پر بیٹھ کر درختوں کے ایک جھنڈ کے پاس چلا گیا تھا۔ جیسے ہی وہ ایک کنارے پر پہنچ کر دوسری طرف مڑا اس نے خود کو اژدھے کے بالکل سامنے پایا (اژدھا بھی بالکل ویسے ہی حیران تھا جیسے شہزادہ اسے یوں اچانک دیکھ کر حیران و ششدر رہ گیا تھا۔) شہزادہ اپنے گھوڑے کا رخ موڑ کر بھاگ سکتا تھا یوں شاید وہ بچ جاتا مگر اژدھے کا رخ قصبے کی طرف تھا۔ اور اگر اسے نہ روکا جاتا تو یقیناً وہ دوسرے لوگوں کو ہلاک کرنے یا نقصان پہنچانے کا سبب بن جاتا۔
>
> چھوٹا شہزادہ خوف کے مارے تیزی سے دھڑکتے دل کو سنبھالتا آگے بڑھا اور اپنی تلوار نکال کر اژدھے پر جھپٹ پڑا، جو ابھی تک بوکھلاہٹ کے عالم میں تھا۔ شہزادے نے اپنی تلوار کو زوردار وار کے ذریعے اژدھے کی گردن کے اس نرم سوراخ میں گھسا دیا جہاں سے اژدھا ہوا اپنے

اندر لے جاتا تھا اور آگ کے شعلے بناتا تھا۔ تلوار کے بار بار وار کرنے سے شہزادہ نڈھال ہو گیا تھا، پھر بھی شہزادے نے یکے بعد دیگرے کئی اور وار کر کے اژدھے کا کام تمام کر دیا۔ اژدھا مارا گیا اور شہزادے کی رعایا بالکل محفوظ و مامون رہی۔

آپ اس کہانی کو اپنے بچوں کی ذہنی استطاعت اور لفظوں کی اثر پذیری کی مناسبت سے جیسے چاہیں انہیں سنا سکتے ہیں۔ اس کے بعد ان سے پوچھیں:

۱۔ ''کیا شہزادہ باہمت تھا؟'' (ہاں)

۲۔ ''کیا آج کے زمانے میں بھی ہمیں ایسی ہی ہمت کی ضرورت ہے؟'' (ہاں)

۳۔ ''کیوں؟ ہمیں تو اب اژدھوں سے واسطہ نہیں پڑتا؟'' (کیونکہ اژدھوں کے علاوہ دوسری بھی کئی ایسی چیزیں ہیں، جن کا مقابلہ کرنے کے لیے ہمت کی ضرورت ہوتی ہے)۔

''آج کے اژدھوں'' کی ایک فہرست بنائیں جس میں ایسی باتیں شامل ہوں جن کے لیے ہمت چاہیے۔

مثلاً:

- ☆ اگر آپ غلطی کریں تو اپنی غلطی مان لینا۔
- ☆ دوسرے غلطی کر رہے ہوں پھر بھی صحیح کام کرنا۔
- ☆ کسی نئے یا ایسے بچے سے جسے آپ جانتے نہ ہوں گفتگو کا آغاز کرنا۔
- ☆ جب بہت سے بچے مل کر آپ کو کچھ ایسا کرنے پر مجبور کر رہے ہوں جو آپ جانتے ہوں کہ نہیں کرنا چاہیے اس وقت انہیں ''انکار'' کرنا۔
- ☆ سردیوں کی صبح سکول جانے سے پہلے نماز اور ورزش کے لیے جلدی اٹھنا۔
- ☆ جب آپ کا پسندیدہ پروگرام ٹی وی پر لگا ہو اور امی یا ابو کوئی کام کہیں، آپ کا دل نہیں چاہ رہا پھر بھی کام کرنا۔

ایلیمنٹری سکول کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

حق کے علمبردار کا ایوارڈ:

اپنے اہل خانہ میں سے کسی ایک کے لیے اس ایوارڈ کا اجراء، دراصل آپ کی طرف سے بچوں کی ہمت کے مظاہرے، پسندیدگی اور تعریف و توصیف کا اظہار ہوگا۔ اس سلسلے میں ایک ہفتہ وار ایوارڈ کا اعلان کریں جو آپ ہر اتوار کو رات کے کھانے پر کسی ایک فرد خاندان کو ہمت کے اعلیٰ مظاہرے پر دیا کریں گے۔ یہ اعلان کرتے ہوئے بچوں سے پوچھیں ''اس ہفتے 'ہمت'' کا ایوارڈ جیتنے کے لیے کون کون اُمیدوار ہے؟'' تمام اہل خانہ (بشمول والدین) گذشتہ ہفتے پیش آنے والے واقعات کو مدنظر رکھتے ہوئے سوچیں کہ اس گزرنے والے ہفتے میں کون سے ایسے

مواقع آئے تھے جب ہمت کا اعلیٰ مظاہرہ کیا جا سکتا تھا۔ کوئی ایسا واقعہ جس میں ''زیادہ لوگ'' کوئی غلط یا خطرناک کام کر رہے تھے، اور آپ نے اس کام سے انکار کر دیا تھا، یا انہیں (لوگوں کو) اس کام سے رک جانے کو کہا تھا یا پھر کوئی ایسا واقعہ جس میں آپ نے از خود کوئی اچھا اور صحیح کام کرنے کی ہمت کا مظاہرہ کیا تھا۔

نوٹ: کتاب کے آئندہ صفحات پر ''آئس بریکر ایوارڈ'' بھی ہمت اور بہادری کا اچھا ایوارڈ ہو سکتا۔

ایک رات ہم کمرے میں بیٹھے چھ سالہ نوحا اور تین سالہ ایلی کو کہانی سنا رہے تھے۔ کہانی ایک شہزادی کے بارے میں تھی جو ایک مینڈک کا بوسہ لیتی ہے اور وہ شہزادہ بن جاتا ہے۔ نوحا نے یہ کہانی پہلے بھی سن رکھی تھی اور جب کہانی کا وہ حصہ آیا جب شہزادی مینڈک کا بوسہ لینے جا رہی ہوتی ہے، تو نوحا نے ایک سوال کر دیا ''فرض کریں اگر شہزادی بھی مینڈک بن جاتی تو؟''

ہمارے دو بڑے بچے بھی یہ سن رہے تھے، اس سوال پہ نہ صرف سب نے مل کر قہقہہ لگایا بلکہ ایک بہت دلچسپ بحث بھی شروع ہو گئی۔ ہم دوسروں پر اثر انداز ہوتے ہیں یا پھر وہ ہم پر اثر انداز ہوتے ہیں؟ کیا ہم میں اتنی ہمت ہے کہ ہم جو ٹھیک سمجھتے ہیں وہ کریں یہ اُمید کرتے ہوئے کہ دوسرے بھی وہی کریں گے یا ہم دوسروں کی پیروی کرتے ہوئے ان کے جیسے ہی بن جاتے ہیں؟ لہٰذا

رنگوں کا کھیل:

یہ کھیل بچوں کو پر لطف طور پر مختلف صورتحال میں ہمت یا اس کے متضاد رویوں کے حوالے سے غور و فکر کے قابل بنائے گا۔ آپ اس کھیل کو شروع کرتے ہوئے تعمیراتی کاموں میں استعمال ہونے والے کاغذ یا پھر کارڈ کے تین ٹکڑے لیں، جو سرخ پیلے اور نارنجی رنگ کے ہوں۔ بچوں کے سامنے مختلف صورتیں (Situations) رکھ کر دریافت کریں کہ وہ ایسی صورتحال میں کیا کریں گے، اور ان کے جوابات کی مناسبت سے مختلف رنگوں کے کارڈز انہیں دیں (سرخ ہمت کے لیے، نارنجی معمولی کارکردگی یا غیر جانبداری کا مظاہرہ کرنے پر اور پیلا بے ہمتی تھوڑی بزدلی کے لیے)۔

اس کے بعد صورتحال کو تبدیل کر کے ان کے سامنے رکھیں اور دیکھیں کہ کیا بچے تینوں درجوں کے جوابات دے پاتے ہیں۔ ہماری دی ہوئی درج ذیل صورتوں (Situations) کو بھی استعمال کریں اور ان کی روشنی میں اپنی طرف سے اخذ کردہ صورتیں بھی بچوں کے سامنے پیش کریں:

۱- آپ کو کوئی ساتھی طالبعلم منشیات پیش کرتا ہے۔

☆ پیلا.......آپ قبول کر لیتے ہیں۔

☆ نارنجی.....آپ نہیں لیتے۔

☆ سرخ.....آپ منشیات پھیلانے والے اس طالبعلم کے بارے میں سکول انتظامیہ کو آگاہ کر دیتے ہیں۔

۲۔ آپ کسی مضمون میں بہت اچھے ہیں۔ چنانچہ آپ کو ''ایڈوانس کلاس'' میں جانے کے لیے ایک بہت مشکل موقع دیا جاتا ہے؟

☆ پیلا.....آپ انکار کر دیتے ہیں۔

☆ نارنجی.....آپ کہتے ہیں ''اگلے سال کوشش کروں گا۔''

☆ سرخ.....آپ اس موقع کو قبول کرتے ہیں۔

۳۔ آپ اپنے دادا دادی سے ایک سال بعد ملتے ہیں۔ آپ ان کے گلے لگنا چاہتے ہیں مگر وہاں بہت سے لوگ موجود ہیں اور آپ کو شرم محسوس ہو رہی ہے۔

☆ پیلا.....آپ اپنی جگہ کھڑے رہتے ہیں اور نظریں جھکائے رکھتے ہیں۔

☆ نارنجی.....آپ ان سے ہاتھ ملاتے ہیں۔

☆ سرخ.....آپ ان سے انتہائی گرمجوشی سے گلے ملتے ہیں۔

۴۔ کسی دوسرے ملک سے ایک نیا بچہ آپ کے سکول میں پہلی دفعہ آتا ہے۔ وہ شاید اردو بھی ٹھیک سے نہیں بول سکتا اور پریشان نظر آتا ہے۔

☆ پیلا.....آپ اسے نظر انداز کر دیتے ہیں۔

☆ نارنجی.....آپ انتظار کرتے ہو اور جب دوسرے بچے اس سے باتیں کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ تو پھر آپ بھی کوشش کرتے ہو۔

☆ سرخ.....آپ سب سے پہلے اس سے بات کرتے ہو۔

۵۔ سکول میں میوزک سے دلچسپی رکھنے والوں کو صلاحیتوں کے اظہار کا موقع دیا جا رہا ہے۔ آپ کو گانا اچھا لگتا ہے مگر آپ کے دوستوں میں سے کوئی بھی کوشش نہیں کر رہا کیونکہ وہ میوزک سے تعلق رکھنے والوں کو بیوقوف سمجھتے ہیں۔

☆ پیلا.....آپ کوشش نہیں کرتے۔

☆ نارنجی.....آپ از خود اکیلے ہی تھوڑی سی کوشش کرتے ہو۔

☆ سرخ.....آپ اپنے دوستوں کو بتاتے ہو کہ یہ بیوقوفانہ بات نہیں اور انہیں بھی اپنے ساتھ بڑھ چڑھ کر حصہ لینے کی پیشکش کرتے ہو۔

۶- آپ کے پاس ایک ''سویٹر'' ہے جسے آپ بہت پسند کرتے ہو مگر وہ اس طرح کا نہیں ہے جیسا کہ ''سب نے پہنا ہوا ہے''۔

☆ پیلا ... آپ اپنا سویٹر اتار دیتے ہو اور ویسے نئے سویٹر کے لیے والدین سے فرمائش کرتے ہو جیسا سب نے پہنا ہوا ہے حالانکہ آپ اس طرح کا ''سویٹر'' پسند بھی نہیں کرتے۔

☆ نارنجی آپ نہ تو اپنا پرانا سویٹر پہنتے ہو اور نہ ہی نئے کے لیے فرمائش کرتے ہو۔

☆ سرخ آپ وہی پہنتے ہیں جو آپ کو پسند ہے۔

آپ اپنے ذاتی تجربے ماحول اور پس منظر کی مناسبت سے اپنے بچوں کے لیے ایسی ہی صورتیں (Situations) وضع کریں جو اگر حقیقی تجربے پر مبنی ہوں تو زیادہ اچھا ہے۔

ایک جانباز کی کہانی

اپنے بچوں کو وسیع تر ہمت اور حقیقی ہیرو کی صفات سے آگاہی دینے کے لیے درج ذیل کہانی سنائیے۔

''ستمبر 1965 کی پاک بھارت جنگ میں ایک نوجوان پاکستانی پائلٹ جس کے جنگی جہاز میں تھوڑی سے خرابی پیدا ہوگئی تھی، واپس اپنے ٹھکانے پر پہنچنے کی کوشش کر رہا تھا۔ اس کے سکواڈرن کمانڈر نے یہ دیکھ کر کہ اس کا جہاز اب جنگ میں مزید کام نہیں آسکتا اور پائلٹ کا وہاں رکنا بیکار ہے اسے واپس بھیج دیا تھا۔

مشن کو چھوڑ کر جانے پر مغموم پائلٹ کا دل اسے جانے نہ دیتا تھا مگر وہ حکم ماننے پر مجبور تھا اور واپس کیریئر کی طرف جا رہا تھا، راستے میں اتفاق سے اس نے ہندوستانی جنگی جہازوں کے ایک سکواڈرن کو دیکھا جو ایک دوسرے زاویے سے پاکستانی علاقے پر حملہ آور ہونے جا رہے تھے۔ اپنے جنگی جہازوں کی غیر موجودگی میں پاکستانی فوجیوں کے لیے دفاع انتہائی مشکل تھا۔ اپنے جہاز میں خرابی کے باوجود نوجوان پائلٹ نے ہندوستانی جہازوں کو ''ڈاگ فائٹ'' میں الجھالیا اور اپنی مہارت اور جوش و جذبہ کے بل پر دشمن کے چھ جنگی جہاز مار گرانے میں کامیاب ہوگیا۔ بدقسمتی سے اس کے پاس اسلحہ کا ذخیرہ ختم ہوگیا مگر اس کی ہمت جواں تھی اور اس بہادر نوجوان نے اپنا جہاز سیدھا ہندوستانی جنگی جہازوں کی طرف اڑانا شروع کر دیا اس اُمید پر کہ کم از کم ایک اور ہندوستانی جہاز کو اپنے ساتھ ہی تباہ کرنے میں کامیاب ہو جائے حالانکہ اس طرح وہ خود بھی یقیناً شہید ہو جاتا ہندوستانی پائلٹ لیڈر نے یہ دیکھتے ہوئے کہ ان کا واسطہ ایک ''دیوانے'' سے پڑا ہے ایسے انسان سے جسے اپنی جان تک کی پرواہ نہیں واپسی کا فیصلہ کیا

اور کسی دوسری سمت میں پرواز کر گیا۔ پاکستانی ائرفورس کے جوان نے اس جذبے سے حملہ کیا تھا کہ وہ اپنی جان کی قربانی دے کر ان میں سے اتنے ہندوستانی جہازوں کو مار گرائے گا کہ باقی بچنے والے پاکستانی علاقے میں موجود ہزاروں جوانوں کے لیے خطرہ نہ بن سکیں۔

دشمن کے فرار ہو جانے پر پاکستانی ائرفورس کے اس باہمت جوان نے معجزاتی طور پر اپنے ڈگمگاتے جہاز کو دوبارہ سنبھالا اور اسے محفوظ طور پر واپس ٹھکانے پر اتارنے میں کامیاب ہو گیا۔ وہ جنگ کا بہترین ہیرو قرار پایا۔ چند سالوں بعد اس کے آبائی شہر کے ائرپورٹ کو اسی نوجوان پائلٹ کے نام سے منسوب کر دیا گیا۔ جو آج پاکستان کے چند مصروف ترین ائرپورٹ میں سے ایک ہے۔''

''میں کن باتوں/کاموں میں بہت اچھا ہوں''

یہ فہرست بچوں کو اپنی ذات کے حوالے سے جرأت مندی کا مظاہرہ کرنے کے لیے اعتماد مہیا کرے گی اور نہیں انفرادیت کے اظہار اور قوت تخلیق کا مظاہرہ کرنے کے قابل بنائے گی۔ زیادہ پر اعتماد بچے ہمت کا بہترین مظاہرہ کر پاتے ہیں۔

بچوں کے ساتھ انفرادی طور پر بیٹھ جائیں اور ان کے ساتھ مل کر ان کاموں/ باتوں کی فہرست بنایئے جن میں وہ بہت اچھے ہیں۔ اُن کی صلاحیتوں قدرتی غیر معمولی پن اور رجحان کے حوالے سے باتیں اور واقعات شامل ہوں جیسے کہ ''تیز دوڑنے والا/والی'' طالب علم سے لے کر چھوٹی چھوٹی چیزوں مثلاً چھوٹے بچوں کو خوش رکھنے والا/والی وغیرہ۔

تاہم فہرست بناتے ہوئے یہ خیال ضرورر ہے کہ صرف وہی چیزیں شامل ہوں جن کی طرف واقعی بچے کا رجحان ہو۔ مبالغہ آرائی یا قیاس شناسی نہ کریں۔ اگر آپ کا بچہ فٹ بال میں اچھا نہیں ہے تو اسے فہرست میں شامل نہ کریں (اگرچہ کہ آپ فہرست میں یہ شامل کر سکتے ہیں کہ وہ ''فٹ بال سیکھنے کے لیے بھرپور کوشش کرنے والا ہے'')

جب فہرست تیار ہو جائے تو مل کر اس کے بارے میں پھر سے سوچ بچار کریں۔ بچے سے پوچھیں کہ ''کیا کوئی اور بھی ایسا ہے جس میں ایسی ہی خوبیاں پائی جاتی ہوں؟'' اسے بتائیں کہ وہ بے حد خاص ہے اور اس جیسا کوئی نہیں ہے اسے خود کو خاص محسوس کرائیں اور اسے بتائیں کہ وہ ہمیشہ اپنی اچھی باتوں کو یاد رکھے کیونکہ وہ ان باتوں میں بہت ہی خاص اور بے شمار لوگوں سے بڑھ کر ہے۔ اس کی ہمت افزائی کریں کہ وہ اپنی ان خوبیوں کو کبھی چھوڑنے یا بدلنے کی کوشش نہ کرے کیونکہ آپ اسے ان خوبیوں کی وجہ سے بہت پیار کرتے ہیں۔

مشکل اور اچھا: دونوں کے درمیان تعلق:

یہ سرگرمی بچوں کو مشکل چیلنجوں سے فرار کی بجائے ان کی طرف راغب ہونے میں مدد دے گی۔ اس کھیل کے لیے دو ٹیمیں بنائیں جن میں کم از کم ایک یا اس سے زیادہ بچے ہوں۔ اب دونوں ٹیموں میں شامل بچوں سے کہیں کہ آپ مختلف کاموں کے بارے میں انہیں بتانے جا رہے ہیں اور دونوں میں سے ایک ٹیم سے کہیں کہ اسے ان کاموں کے بارے میں یہ لکھنا ہے کہ وہ ''آسان'' ہیں یا ''مشکل'' جب کہ دوسری ٹیم کو یہ لکھنا ہے کہ وہ کام ''اچھے ہیں یا ''برے''۔ (ہر ٹیم کو ایک کاغذ پر ایک سو دس تک نمبر شمار لکھ دیں اور ایک پنسل مہیا کر دیں تا کہ وہ اس سے اس تمام بتائے گئے کاموں کے سامنے جوابات لکھتے جائیں۔)

1- صبح سویرے اٹھنا اور ٹمیسٹ کی تیاری کرنا۔

2- کسی کو ''سوری'' کہنا خواہ وہ آپ کے لیے شرمندگی کا باعث ہی ہو۔

3- اپنے دوستوں کے ساتھ سگریٹ پینے کی کوشش کرنا تا کہ وہ آپ کو ''مرغ'' نہ کہیں۔

4- سکول میں نئے آنے والے بچے کے ساتھ مل کر اُسے دوست بنانا باوجود اس کے کہ باقی سب اسے نظر انداز کر رہے ہوں۔

5- اتوار کے روز صبح گھر کے کام کاج کرنے کی بجائے سوئے رہنا۔

اس سے آگے 6 سے 10 تک آپ اپنی مرضی کے کام شامل کر کے فہرست مکمل کریں۔ (کوشش کریں کہ یہ کام حقیقی تجربے کے ذریعے اخذ کردہ ہوں)

جب کھیل ختم ہو جائے تو دونوں ٹیموں کی فہرستوں کو ملائیں۔ اور بچوں کو سکھائیں کہ کیسے ''مشکل'' کا ہمیشہ ''اچھے'' کے ساتھ تعلق ہوتا ہے۔

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

شیکسپیئر کا قول ہے:

''ہمارے شکوک (خوف) جو ہمیں ان اچھی باتوں سے محروم رکھتے ہیں جو ہم کوشش سے حاصل کر سکتے ہیں۔''

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے ساتھ بات چیت کریں اور انہیں بتائیں کہ کس طرح اکثر اوقات ہمارے شکوک (خوف) اور عدم تحفظ کا احساس ہمیں ہمارے اچھے ارادوں پر عملدرآمد سے بھی روک دیتے ہیں۔ اس حوالے سے اپنے ذاتی تجربے کے بارے میں سوچ کر بچوں کو بتائیں اور انہیں بھی اپنے کچھ ایسے تجربات یاد کرنے کے لیے کہیں۔ بچوں کے سامنے یہ نقطہ نظر پیش کریں کہ کوشش کر کے ناکام ہونا کوشش نہ کرنے سے

کہیں بہتر ہے۔ کیونکہ کوشش کر کے ناکام ہونے سے ہمیں کچھ نہ کچھ سیکھنے کو ملتا ہے اور ہم اس تجربے کی بنیاد پر اگلی بار بہتر کر سکتے ہیں اور کامیابی کے زیادہ نزدیک پہنچ سکتے ہیں۔ شیکسپیئر کے اس قول کے علاوہ ایسے ہی دوسرے اقوال بھی بچوں کو ذہن نشین کرائیں (اور ان کے ساتھ اس طرح ان اقوال کے بارے میں بات چیت کریں جیسے آپ ان اقوال کو اور جیسے کہ وہ آئندہ صورتوں میں پیش آئیں گے خود بھی سیکھ رہے ہوں۔

''پیار کر کے اسے کھو دینا، کبھی پیار نہ کرنے سے بہتر ہے۔''

(شیکسپیئر)

''نسل انسانی میں خود اعتمادی کی کمی کا ادراک دراصل انسان کے ذاتی اعتماد کو مضبوط کرتا ہے۔''

(عالمی طور پر تسلیم شدہ)

''شیر کی ایک دن کی زندگی گیدڑ کی سو سالہ زندگی سے بہتر ہے۔''

(ٹیپو سلطان)

''زندگی کی جنگ میں تنقید کرنے والے اہم نہیں ہوتے، نہ ہی وہ لوگ جو یہ بتاتے ہیں کہ طاقتور انسانوں نے کہاں غلطیاں کیں یا یہ کہ فلاں شخص یہ کرتا تو بہتر نتیجہ حاصل ہو سکتا تھا۔ اصل اعزاز تو ان لوگوں کو دیا جاتا ہے جو میدان میں ہوتے ہیں جو عملی کام کر کے دکھاتے ہیں جو آخر میں اگر کامیاب ہوں تو زبردست کامیابیوں کے مالک اور فاتح قرار پاتے ہیں اور اگر ناکام ہوں تو بھی ان کا نام ان سرد اور مردہ روحوں میں شامل نہیں ہوتا، جو شکست یا فتح کا نام ہی نہیں جان پاتیں۔''

(تھیوڈور روز ویلٹ)

ہمت اور اس کے اُلٹ: کیا مدد کرتا ہے؟ کیا تکلیف دیتا ہے؟

یہ سرگرمی بڑی عمر کے بچوں کو یہ جاننے میں مدد دے گی کہ ہمت ایک اچھائی کیوں ہے اور وہ ہمت کو جلا بخشنے والی باتوں پر زیادہ سرگرمی سے دھیان دیں گے۔ جیسے کہ اب تک طریقہ کار رہا ہے بچوں سے ہمت کے متضاد یا الٹ الفاظ دریافت کریں (ڈرپوک، شک اور وہم، خوف، دوسروں پر الزام تراشی کا رجحان وغیرہ) بچوں سے تبادلہ خیال کریں کہ ہمت کیسے مدد دیتی ہے اور کس طرح مشکل سے بچاتی ہے۔ پھر ان سے یہ پوچھیں کہ ہمت کیسے متضاد صفات کے نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ اور لکھیں؟

پہلے سے اخذ کردہ فیصلہ:

یہ طریقہ کار بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو ایسی صورتوں (Situations) میں بھی جو غلط طریقوں کے

انتخاب کی طرف لے جاسکتی ہوں۔ درست اور دلیرانہ فیصلے کرنے میں مدد دیگا۔ اپنے بڑی عمر کے بچوں پر واضح کریں کہ بہت سے فیصلوں کا پہلے ہی سے طے کر لینا بہتر ہوتا ہے، بجائے اس کے کہ ہم دباؤ کی صورتحال میں ان کے بارے فیصلہ کریں۔ اس حوالے سے ایک فہرست بنانے میں ان کی مدد کریں جو ''پہلے سے اخذ کردہ فیصلوں'' پر مبنی ہو۔ مثال کے طور پر میں سگریٹ نہیں پیئوں گا رگی میں نقل نہیں کرونگا رگی۔ میں کبھی بھی ظالمانہ یا بدتمیزی پر مبنی کام نہیں کرونگا، خواہ میرے ساتھ موجود سب لوگ ایسا کر رہے ہوں۔ اسی طرح کے دوسرے فیصلے!

ہر ''پہلے سے اخذ کردہ فیصلے'' کو لکھتے ہوئے اپنے بچوں کو ایسی صورت حال کا تصور کرائیں کہ جب فیصلے پر قائم رہنا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔ بچوں کے ساتھ مل کر اس بارے میں سوچیں۔ ان سے اس بارے میں بات کریں کہ اگر پہلے ہی سے درست فیصلہ کر لیا ہو تو یہ مشکل صورتحال میں کس قدر اہم اور مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔

بچوں کو یہ نکتہ پختگی سے ذہن نشین کرانے کے لیے انہیں سابق امریکی صدر ابراہیم لنکن کا یہ قصہ سنائیں کہ، ابراہیم لنکن ایک روز گاڑی میں بیٹھ کر کسی بہت اہم اور بااثر آدمی کے ساتھ کہیں جا رہا تھا۔ وہ آدمی بے حد اصرار کر رہا تھا کہ لنکن اس کیساتھ سگریٹ نوشی میں شریک ہو جائے۔ آدمی کا کہنا تھا کہ اگر لنکن نے اس کے ساتھ سگریٹ نوشی نہ کی تو وہ اسے اپنی ہتک تصور کرے گا۔

ابراہیم لنکن نے اس نازک اور دباؤ کی صورتحال میں جواب دیا ''میں نے کبھی سگریٹ نوشی نہ کرنے کا فیصلہ 20 سال پہلے ہی کر لیا تھا۔ یہ میرا میری ماں سے کیا گیا پختہ عہد ہے میں آج تک اس عہد پر قائم ہوں اور ہمیشہ قائم رہوں گا۔

چنانچہ ابراہیم لنکن نے پہلے سے ہی یہ فیصلہ کر رکھا تھا کہ وہ کبھی سگریٹ نوشی نہیں کرے گا لہٰذا اس فیصلے پر قائم رہنے کے لیے اس کے اندر با آسانی ہمت پیدا ہوگئی اور اس کے پختہ فیصلے کو دیکھتے ہوئے لنکن کے دوست نے بھی مزید اصرار نہ کیا۔

نئی چیزیں کرنے میں بچوں کی حوصلہ افزائی کریں:

اپنے بچوں کی دلیرانہ رویہ اپنانے میں مدد کریں جو ان کے ذہن و فکر کو وسیع کرنے کا باعث بنے گا۔ انہیں ''برگرز'' اور ''مرغ فرائز'' کے علاوہ دوسری چیزوں کو آزمانے کی ترغیب دیں۔ بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو باور کرائیں کہ زندگی میں روزمرہ کے کاموں اور چیزوں کے علاوہ بھی بے شمار کام اور چیزیں ہیں اور انہیں ایسی چیزوں کے بارے میں مہماتی رویہ اپنانے میں مدد دیں جو کسی خطرے کا باعث نہ ہوں۔ تاہم یہ بھی خیال رہے کہ بچوں کو باہمت ہونے اور بیوقوفانہ طرزِ عمل میں فرق سے بھی آگاہ کیا جائے۔

میں اپنے تین بچوں کے ساتھ مختصر تعطیلات کے سلسلے میں سفر کر رہا تھا۔ ان دنوں ہم انگلستان میں مقیم تھے اور اس وقت سفر کرتے فرانس کی سرزمین عبور کر کے سمندر کنارے سے ایک ریسٹورنٹ پر آ پہنچے تھے۔ بچوں کے سامنے ایک دلیرانہ اور مہماتی مثال قائم کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہوئے میں نے مینو پر نظر دوڑائی اور ''فروٹ آف دی سی'' نامی ڈش کا آرڈر دیا کیونکہ مینو میں اس ڈش کو ریسٹورنٹ کی خاص ڈش قرار دیا گیا تھا۔ تاہم میری اس دلیرانہ ''پیش قدمی'' سے متاثر ہوئے بغیر بچوں نے اپنی پسند کے مطابق مچھلی اور چپس ہی کا آرڈر دیا۔
جب ہمارے لیے ڈنر تیار ہو کر آیا تو ویٹرس نے پہلے بچوں کے سامنے ان کی آرڈر کردہ معمول کی چیزیں رکھیں اس کے بعد میرے سامنے ایک انتہائی خوبصورت اور چھتری نما بجی سجائی پلیٹ لا کر رکھ دی مگر پلیٹ کو دیکھ کر میرے سمیت میز پر موجود سب حیران رہ گئے۔ پلیٹ میں مچھلی کی تمام ممکنہ اقسام شامل تھیں۔ ان میں سمندری کیکڑا بام مچھلی (سانپ کی طرح کی مچھلی) گھونگھے اور ان سے نسبتاً خوفناک جھینگے کینچوے اور جانے کیا کیا سجا سجایا موجود تھا۔ بچے شرارتی آنکھوں سے کبھی مجھے اور کبھی میرے سامنے ڈش کو دیکھ کر دبی دبی ہنسی ہنس رہے تھے۔
یہ سوچ کر کہ عملی تجربہ ہی انسان کو سکھاتا ہے اور خود کو یہ اطمینان دلا کر کہ وہ مہینہ ''ہمت'' کی اخلاقی قدر کے سکھانے کا نہیں تھا میں نے ''فروٹ آف دی سی'' نامی وہ ڈش واپس بھجوائی اور اپنے لیے ایک برگر کا آرڈر دے دیا۔ رچرڈ

''روزانہ ہمت دکھانے کے طریقوں'' کی فہرست بنائیں:

یہ فہرست آپ کے بچوں کو عام معمول کی صورتوں (Situations) کے بارے میں سوچ کر ان کے لیے درکار ''ہمت'' پیدا کرنے کی ذہنی مشق میں مدد دے گی۔

یہ نقطہ واضح کریں کہ ہمت کوئی ایسی چیز نہیں جو صرف جنگ کے میدان میں یا خطرناک اور اہم صورت حال ہی میں درکار ہوتی ہے۔ بلکہ یہ تو ہر روز چاہیے ہوتی ہے۔ بچوں سے کہیں ''آؤ ہم مل کر ایک لمحہ کے لیے اپنے ذہنوں میں ایسی معمول کی صورتوں کے بارے میں سوچتے ہیں جن میں انسان کو ہمت چاہیے ہوتی ہے، پھر ہم ہر صورت کے لیے درکار ہمت کی قسم کو ایک نام بھی دے لیں گے۔

مثالیں:

☆ آپ کے سوا باقی لوگ ایسے کپڑے پہنے ہوئے ہیں جو آپ کو قطعی پسند نہیں۔ آپ سب لوگوں کی پیروی کرنے کی بجائے اپنی پسند کا لباس پہننے کا فیصلہ کرتے ہو۔ (اپنی ذات پر بھروسہ کی ہمت)۔

☆ سب بچے سکول کے ہال میں دوپہر کا کھانا کھاتے ہیں۔ اس دن موسم بہت خوشگوار ہے اور آپ کا دل چاہ رہا ہے کہ باہر جا کر کھائیں۔ آپ کے دوست باہر نہیں جاتے آپ پھر بھی اکیلے ہی باہر چلے جاتے ہو۔ (اپنی مرضی کے مطابق کچھ کرنے کی ہمت خواہ وہ صرف آپ تنہا ہی کیوں نہ کر رہے ہوں)

☆ آپ تین دوستوں کے ساتھ ایک دکان پر خریداری کے لیے جاتے ہو۔ دکاندار کو دوسرے کاموں میں مصروف دیکھ کر آپ کے دوست کچھ چیزیں چرا لینا چاہتے ہیں ''صرف لطف لینے کے لیے۔'' آپ ایسا کرنے سے انکار کر دیتے ہو اور وہ سب آپ کو برا بھلا کہتے ہیں۔ (صحیح بات یا کام کرنے کی ہمت)۔

☆ آپ انگریزی کی کلاس میں ایک نئے طالب علم کو دیکھتے ہو۔ وہ خاموش بیٹھا ہے اور تنہا لگ رہا ہے۔ کلاس ختم ہونے پر آپ اس کے پاس جاتے ہو اور اس کے بارے میں باتیں کرتے ہو اور اسے دوست بناتے ہو۔ (دوستانہ پن اور شرمیلے پن یا ہچکچاہٹ پر قابو پانے کی ہمت)

☆ سکول میں ایک آسان تحریری مقابلہ ہو رہا ہے۔ آپ کے دوستوں میں سے کوئی بھی اس میں حصہ نہیں لے رہا مگر آپ اس میں حصہ لینا چاہتے ہو۔ آپ نے اس سے پہلے کبھی کسی تحریری مقابلے میں حصہ نہیں لیا۔ اور آپ کو یہ بھی یقین نہیں ہے کہ آپ اچھا کر پاؤ گے یا نہیں۔ پھر بھی آپ کوشش کرنے پر تیار ہو جاتے ہو۔ (کوشش کرنے کی ہمت)

''شاونی'' ہماری بے حد محتاط مگر نسبتاً شرمیلی بیٹی ہے۔ ایک سمیسٹر وہ اپنے جونیئر گریڈز، جو کہ بہترین تھے، کو برقرار رکھنا اور اعزازی پوزیشن ہی پر آنا چاہتی تھی۔ دو کلاسیں ایسی تھیں جن کے بارے میں وہ زیادہ پر یقین نہ تھی۔ اور جوں جوں سمسٹر کی تکمیل کی مدت قریب آ رہی تھی۔ شاونی کی پریشانی بڑھتی جا رہی تھی اور وہ مستقل اسی بارے میں فکرمند رہنے لگی تھی۔

میں نے اس سے پوچھا ''ان مضامین میں کیسی ہو جن کی فکر تمہیں ستا رہی ہے۔'' ''مجھے نہیں معلوم'' اس نے جواب دیا۔ ''تو اپنی ٹیچر سے معلوم کر لو'' میں نے اسے مشورہ دیا۔ ''ٹیچر سے کیسے معلوم کر لوں؟'' ''انہیں بتاؤ کہ تم اعلیٰ گریڈ اوسط کے لیے کوشش کر رہی ہو اور یہ جاننا چاہتی ہو کہ اس حوالے سے کون سی اضافی چیز کرنی پڑے گی۔''

''مگر یہ بہت عجیب لگتا ہے ڈیڈی۔ ٹیچرز سے ایسی باتیں پوچھنا بہت مشکل ہے۔'' میں نے شاونی کو بتایا کہ جب میں خود پڑھایا کرتا تھا تو مجھے اس وقت اچھا لگتا تھا جب کوئی طالب علم ''اچھا'' کرنے کا خواہشمند ہوتا اور مجھ سے پوچھتا کہ وہ ایسا کس طرح کر سکتا ہے یا اس کی کارکردگی کیسی ہے۔ بالآخر شاونی نے اپنے اندر ہمت کی شمع روشن کی۔ خوش قسمتی سے اس کے

اساتذہ بھی بہت اچھے اور معاون تھے۔ نتیجتاً شاونی تمام مضامین میں A'S حاصل کرنے میں کامیاب ہوگئی۔

شاونی کا یہ واقعہ ہمارے پورے کنبہ کے لیے مشکل کام کو کرنے کی ہمت سے حاصل ہونے والے انعام کی مثال بن گیا۔ اور اب شاونی چھوٹے بہن بھائیوں کو اکثر یہ نصیحت کرتی نظر آتی ہے کہ وہ اپنے اساتذہ سے ضرور اس بارے میں بلا تکلف بات کریں کہ مضامین کے حوالے سے ان کی کارکردگی کیسی ہے۔ رچرڈ

بچوں کو ہمت کا مظاہرہ کرتے'' پکڑیئے...... اور ان کی تعریف کیجیے:

یہ طریقۂ کار بچوں میں ہمت کی صفت کو مزید پختہ اور توانا بنانے میں انتہائی مؤثر ثابت ہوگا۔ ہم بزور طاقت اپنے بچوں کو دلیر اور باہمت نہیں بنا سکتے'' اس سلسلے میں زبردستی کر سکتے ہیں اور نہ ہی انہیں کسی طرح یہ صفت دے سکتے ہیں انہیں اپنے اندر یہ صفت خود پیدا کرنا ہوگی۔ تاہم اس عمل میں ان کی مدد ضرور کر سکتے ہیں ہمت اور دلیری کے بارے میں ان سے گفتگو کر کے ان کے دلیرانہ کاموں کی طرف توجہ دے کر اور جب بھی وہ ایسا کوئی کام کریں ان کی بھرپور تعریف اور حوصلہ افزائی کر کے!

بہادری کی مثالی فلمیں دیکھیں اور دکھائیں:

''فلم دیکھنا'' بچوں کو بالخصوص مشکل اور صبر آزما صورت حال میں ہمت کا مظاہرہ کرنے کے حوالے سے واضح اور اپنے تصور کو واضح کرنے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔ اس حوالے سے ایک اچھی فلم'' Chariots of fire'' ہے۔ بچوں کو یہ فلم دکھا کر اس کے مختلف حصوں کے بارے میں تبادلہ خیال کریں خصوصاً اس حصے کے بارے میں جب ایرک لڈل نامی ہیرو شہنشاہ انگلستان کے سامنے حصے کی خاطر ڈٹ جاتا ہے۔

آپ دیگر ایسی سبق آموز اور دلیرانہ صفات کی حامل فلمیں تلاش کریں جو آپ کے اپنے ماحول معاشرتی پس منظر اور روایات سے مطابقت رکھتی ہوں اور جو آپ کے بچوں کے سامنے حقیقی ہمت کے معنوں کو بہتر طور پر واضح کر سکیں۔

تیسرا مہینہ

امن پسندی

پرسکون، پرامن، پراطمینان، بحث وتمحیص کی بجائے تسلیم ورضا اور وسعت قلبی کا مظاہرہ کرنے کا رجحان۔ یہ سمجھ بوجھ کہ اختلافات لڑائی جھگڑے سے دور نہیں ہوتے اور یہ کہ دوسروں کا مطلب پرست ہونا دراصل ان کے اندر پائے جانے والے مسئلہ یا احساس عدم تحفظ کو ظاہر کرتا ہے اور اس لیے انہیں ہماری مدد اور ہمدردی کی ضرورت ہے۔ یہ سمجھنے کی صلاحیت کہ دوسرے کیا محسوس کرتے ہیں بجائے اس کے کہ محض ان کی باتوں پر بلا سوچے سمجھے رد عمل ظاہر کر دینا۔ غصہ پر قابو پانا۔

ہمارے ٹی وی پر دکھائے جانے والے چینلز میں سے اچانک ظاہر ہونے والا ایک نیا چینل سارا دن پرانی فلمیں اور ٹی وی سیریل دکھاتا رہتا ہے۔ ایک جمعہ کی شام (ویک اینڈ کے آغاز پر جب ہمارے گھر میں ٹی وی کے لیے کوئی مقررہ وقت کی قید نہیں رہتی) میں گھر میں داخل ہوا تو بچوں کو ٹی وی پر ایک پرانا شو ''Ozzie and Hariet'' دیکھنے میں مصروف پایا اس شو کے معمول کے مطابق کچھ خاص نہیں ہو رہا تھا۔ کاروں کا تعاقب تھا اور نہ ہی قتل کا کوئی معمہ......نہ ہی کوئی سنسنی خیز ڈرامہ ہی اس میں دکھایا جا رہا تھا۔ میں بھی دیکھنے بیٹھ گیا۔ شو میں روکی (جو اوزی کا بیٹا ہے) پرسکون انداز سے اپنے سکول کا کوئی مسئلہ بیان کر رہا تھا۔ اوزی اپنا بازو روکی کے گرد حمائل کرتا ہوا کہہ رہا تھا ''بیٹا جان! اب آپ بالکل فکر مت کرو ہم یہ مسئلہ حل کریں گے۔''

جب شو (جس میں کوئی لڑائی جھگڑا ڈرامہ سنسنی خیزی، قتل لوٹ مار وغیرہ نہیں تھی) ختم ہو گیا تو میں نے اپنے 8 سالہ بیٹے سے پوچھا کہ کیا اسے شو اچھا لگا۔ ''بہت......اچھا!'' وہ بولا'' ''مجھے تو یہ شو بہت پسند آیا یہ دوبارہ کب لگے گا؟'' جب میں نے اس سے پوچھا کہ اسے شو کیوں اچھا لگا تو وہ ایک منٹ سوچتا رہا اور پھر بولا ''بس اسے دیکھ کر مجھے اچھا لگا۔''

رچرڈ

امن اور غصے پر قابو رکھنا   دراصل انتہائی اہم اوصاف ہیں جو پیار اور اس ماحول سے حاصل ہوتے ہیں جو گھر میں بنایا جاتا ہے! ایک دوسرے کو سمجھنا ہی ان اوصاف کو پیدا کرنے کی کنجی ہے اگر ہم دوسروں کو سمجھنے کی کوشش کریں تو ہمیں قطعی غصہ نہیں آتا۔ ایسے بچے جنہیں یہ سمجھنے کی کوشش کرنا سکھایا جاتا ہے کہ واقعات یا چیزیں کیوں رونما ہوتی ہیں اور لوگ خاص طرح کا ردعمل کیوں ظاہر کرتے ہیں۔ تو ایسے بچے زیادہ پرسکون اور خود پر قابو رکھنے والے ثابت ہوتے ہیں۔

ہم نے امن پسندی کی اصطلاح استعمال کی ہے جس سے ہماری مراد دوسروں کو سمجھنا پرسکون رہنا، برداشت، خود پر قابو، وسعت قلبی نیز غصے کو قابو کرنے اور بھڑک اٹھنے جیسی افعال کے الٹ الفاظ یا افعال ہیں۔ جیسے بے ایمانی کے بہت سے طریقے ہیں اسی طرح پرامن نہ ہونے کے بھی بہت سے طریقے ہیں۔ امن پسندی کا مطلب ہرگز جذبات کو نظر انداز یا تلف کرنا نہیں۔ بلکہ اس کا مطلب ہے جذبات پر قابو رکھنا اور دوسرے لوگوں کو ان کی وجہ سے پہنچ سکنے والی تکلیف سے بچانا ہے۔

امن پسندی اور پرسکون رہنا یہ اوصاف اس لیے ہیں کیونکہ یہ دوسروں کے کام آنے کے ساتھ ساتھ ہمیں خود کو بہتر محسوس کرنے اور بہتر طور پر زندگی گزارنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ اخلاقی اوصاف ہونے کے ساتھ ساتھ یہ انتہائی پراثر اور باعث تقلید صفات بھی ہیں۔ جب آپ انہیں اپنے اندر پختہ کرلیں گے تو آپ کے اردگرد موجود لوگ بھی ان سے بہت متاثر ہوں گے خصوصاً آپ کے بچے!

جنرل گائیڈ لائنز

اپنے گھر میں امن سے بھرپور ماحول قائم رکھیں۔ آپ جس طرز سے اپنے گھر میں رہتے ہیں اسے پرسکون بنائیے اور اس میں اخلاقی اقدار کی تعلیم دیجیے۔ اپنے گھر کے سکون کو درج ذیل اُمور کی مدد سے بہتر بنائیے:

(۱) پرسکون موسیقی سنیے۔ زیادہ تر اچھی شاعری اور سریلے گیتوں پر مشتمل موسیقی سنیے، کلاسیکی موسیقی کے بارے میں یہ رائے مستند ہے کہ اس کے ذریعے ذہنی سکون اور تازگی حاصل ہوتی ہے تاہم یہ ضروری نہیں بس اتنا خیال رہے کہ موسیقی کی جو بھی قسم آپ سنیں وہ شور بے ہنگم پن اور محض اونچی آواز کے میوزک پر مبنی نہ ہو بلکہ اس میں سریلی آواز اور اچھی شاعری کو زیادہ اہمیت دی جائے۔

(۲) خود اونچی آواز میں بولنے اور چلانے سے پرہیز کیجیے اور بچوں کو بھی یہی عادت ڈالیے۔ چیخنے سے مقصد اس قدر حاصل نہیں ہوتا جس قدر رہ پرامن ماحول کو نقصان پہنچاتی ہے۔

(۳) اپنے کنبہ کے دوسرے افراد سے گفتگو کرتے ہوئے انہیں چھوئیے۔ جب ہم دوسروں کو چھو کر بات کرتے ہیں تو زیادہ نرم لہجے میں بات کرتے ہیں، لہٰذا جب آپ دوسرے سے بات کریں تو اپنا ہاتھ اس کے کندھے یا بازو پر رکھ دیجیے۔ آہستہ آہستہ یہ عادت بچوں میں بھی پختہ ہونے لگیں گی۔

ہمارے بڑے کنبہ کا معمول کچھ یوں ہے کہ رات کے کھانے کے بالکل قریب ''بدامنی'' اپنے عروج پر پہنچ جاتی ہے۔ ہر کوئی اپنی بات سنانے کے لیے اونچے سے اونچا بول رہا ہوتا ہے۔ ہر کسی کو اس وقت کچھ چاہیے ہوتا ہے۔ ہم (والدین) کے لیے بھی اور کوئی راستہ نہیں بچتا کہ سب کو توجہ دینے کے لیے اس سے بھی زیادہ اونچی آواز میں بولیں۔

ایک روز میں نے کسی میگزین کے آرٹیکل میں مشرقی صوفی ازم اور قوالی کے متعلق پڑھا، آرٹیکل میں بتایا گیا تھا کہ بے شمار لوگ قوالی سن کر بے حد سکون حاصل کر رہے ہیں۔ چنانچہ میں نے بھی برصغیر کے ایک مشہور قوال (جو ان دنوں یورپ اور امریکہ میں خاصے مقبول تھے) کی ایک ریکارڈنگ خرید لی۔ اس روز جب رات کے کھانے پر شور وغل شروع ہوا تو میں میز کے نمایاں ترین حصے پر بیٹھ گیا ریموٹ اپنے ہاتھ میں لے کر آنکھیں بند کر لیں، اپنے ہاتھوں کی مٹھیاں بھینچ کر لمبا سانس لیا اور ریکارڈنگ چلا دی۔ ''دم مست مست'' کی آواز کے ساتھ میں نے جھومنا شروع کر دیا۔

لطف اور تجسس کے ملے جلے جذبات کے تحت بچے پہلے تو بالکل خاموش ہو گئے۔ پھر سوالات کرنا شروع کر دیئے۔ ''آپ کیا کر رہے ہیں ڈیڈی؟'' ''آپکی طبیعت تو ٹھیک ہے؟'' اس سے پہلے کہ میں کچھ کہتا لنڈا بول پڑی ''اپنے ہاتھوں کی مٹھیاں بھینچ کر آنکھیں بند کر لو اور اسی طرح کرو جیسے تمہارے ڈیڈی کر رہے ہیں۔'' اس وقت چونکہ بچے کچھ نہ کچھ کرنا چاہتے تھے لہٰذا انہوں نے ویسا ہی کیا جیسے کہ میں کر رہا تھا، اور پھر یقین جانیے صرف دو منٹ تک شرمانے مسکرانے اور چوری چوری ایک دوسرے کی طرف دیکھنے کے بعد ہم سب مل کر ایک ہی طرز پر قوالی کے بولوں اور دھن کے ساتھ ساتھ جھوم رہے تھے۔ ''مست مست قلندر مست مست!''

اب ہم ہر روز رات کے کھانے پر یہ طریقہ آزماتے ہیں اور نتیجتاً سب پرسکون رہتے ہیں کیونکہ ہر کسی کو بولنے کی بجائے کچھ پُر لطف اور پُرسکون ہونے کو مل جاتا ہے اور ہم سب کھانے سے پہلے شکرانے کی دعا کے لیے پوری طرح تیار ہو جاتے ہیں۔ یہ نیا اور (کم از کم امریکی معاشرے کے لیے) انوکھا انداز ہمارے کنبہ کے ہر فرد کو دوسرے سے پیار کے اظہار اور باہمی اخوت کے مظاہرے کا موقع فراہم کرتا ہے اور اکٹھے رات کا کھانا کھانے سے پہلے تہذیب یافتہ افراد خانہ بننے کا بھی معقول طریقہ ہے۔ اگر آپ یہ طریقہ نہ آزمانا چاہیں تو کھانے سے پہلے کچھ دیر مکمل خاموشی کو عادت اپنا لیں۔ رچرڈ

آپ خود پُر سکون رہ کر مثال قائم کریں اور بچوں کے ساتھ مل کر پُر سکون رہنے کا عہد کریں۔ اپنے بچوں کو امن پسندی کے فوائد اور ان پر عملدرآمد کا طریقہ بتائیں اور اس حیرت انگیز صفت کی ایک سے دوسرے میں سرائیت کر جانے کی خوبی سے فائدہ اٹھائیں۔ عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ بطور والدین لوگ اکثر یہ کہتے نظر آتے ہیں ''انہیں بچوں پر سختی اور ''غصہ'' کرنے کا حق حاصل ہے۔'' یا یہ کہ ''بچوں کے لیے کیا ضروری ہے'' مگر یاد رکھیے ہمیں معاشرتی اخلاقی یا مذہبی اعتبار سے خواہ کتنا ہی حق کیوں نہ حاصل ہو، سچ تو یہ ہے کہ بچوں پر سختی (غصہ) کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا اور بچوں کے لیے ہمیں بے قابو دیکھنا بے حد نقصان دہ اور مضر ہے کیونکہ وہ ہم ہی سے اثر قبول کرتے اور مختلف رویے روا رکھنا سیکھتے ہیں۔

بعض اوقات والدین اس وقت غصہ کرنے یا سختی سے پیش آنے پر مجبور ہو جاتے ہیں..... جب بچے جانتے بوجھتے کوئی ایسا کام کرتے ہیں، جس کے بارے میں انہیں اچھی طرح پتہ ہوتا ہے کہ وہ غلط ہے۔ تاہم اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم اپنی پریشانیوں اور الجھنوں کے باعث غصہ بچوں پر اتارتے ہیں ... یہ رویہ بچوں پر بے حد منفی بلکہ خطرناک اثرات مرتب کرتا ہے۔ بدقسمتی سے غصہ عدم برداشت اور چڑچڑاپن بھی اسی تیزی سے دوسروں میں سرائیت کرتے ہیں جتنی تیزی سے امن پسندی اور سکون اپنے جیسے اوصاف پیدا کرتے ہیں۔ جن بچوں کے سامنے ایسے منفی رویوں کا اکثر اظہار ہوتا ہو۔ وہ بچے ایسے ہی رویوں کا اظہار کرنے لگتے ہیں۔

ایک بڑے شاپنگ مال سے گزرتے ہوئے ہم نے ایک مختصر انسانی ڈرامہ دیکھا جو اپنے اندر مخصوص مزاح لیے ہوئے تھا مگر ساتھ ہی اس میں ایک حقیقی المیہ بھی چھپا ہوا تھا۔ ایک ماں جو اپنے تین بچوں کے ساتھ وہاں سے گذر رہی تھی ... اس وقت وہ بے حد غصہ میں آگئی جب اس کے چھوٹے بیٹے نے اپنی ایک بہن کو زخمی کر دیا۔ لڑکے کے سر کی ایک طرف زوردار تھپڑ مارتے ہوئے ماں نے کہا، ''میں بتاتی ہوں تجھے! بہن کو کیسے مارتے ہیں!'' ... لہٰذا

خود کو پُر سکون رکھنے کے لیے پہلے سے منصوبہ بندی کرنا سیکھئے اس کے لیے ہر صبح اپنے اہل خانہ کے سامنے جانے سے پہلے اپنے کمرے (یا باتھ روم) میں اکیلے بیٹھ کر خاموشی سے سوچئے۔ پہلے سے ہی یہ فیصلہ کر لیجئے کہ آپ کو غصہ کرنے والے شرارتی اور بے ترتیبی وغیرہ کا مظاہرہ کرنے والے بچوں سے پُر سکون انداز میں پیش آنا ہے۔ کام سے واپس گھر آتے ہوئے بھی پہلے سے اسی طرح کی منصوبہ بندی کو معمول بنا لیجئے۔

میرا ایک دوست ہے جس نے اپنے کام کے بوجھ اور پریشانیوں سے ماحول اور اہل خانہ کو بچانے کے لیے ایک نیا اور انوکھا طریقہ اختیار کر رکھا ہے۔ تاکہ وہ اپنے اہل خانہ کی ضروریات

کی طرف پرسکون انداز میں دھیان دے سکے۔ وہ دفتر میں سخت محنت اور تھکا دینے والا دن گزارنے کے بعد گھر کے گیراج میں داخل ہوتا ہے اور دروازہ بند کرنے کے بعد گاڑی کی بتیاں بجھا کر اندھیرے میں بیٹھ جاتا ہے۔ پھر وہ اپنی آنکھیں بند کرکے گھر کے اندر بدترین صورتحال کا تصور کرتا ہے، وہ تصور کرتا ہے کہ گھر ایک اکھاڑے کا منظر پیش کر رہا ہوگا۔ بچے ایک دوسرے سے لڑ جھگڑ رہے ہوں گے، اس کی بیوی کا موڈ سخت خراب ہوگا اور وہ سارا دن کام کرکے تھکاوٹ سے چور ہوچکی ہوگی، کسی نے اب تک رات کا کھانا نہیں کھایا ہوگا۔ پھر وہ تصور کرتا ہے کہ وہ گھر میں داخل ہونے کے بعد سب سے پرسکون انداز میں ایک مددگار کی طرح ان کی باتیں اور مسائل سمجھتے ہوئے پیش آرہا ہے۔

پھر میرے دوست کے الفاظ میں ''میں اندر جاتا ہوں تو دو طرح کی صورتیں پیش آتی ہیں یا تو بالکل ویسا ہی ہوتا ہے جیسا کہ میں نے تصور کیا ہوتا ہے اور میں اسی طرح سب سے پیش آتا ہوں جیسے میں نے منصوبہ بندی کی ہوتی ہے۔ اور یا پھر سب لوگ میرے تصور سے بہت بہتر نظر آتے ہیں، دونوں میں سے جو بھی صورت ہو میں خود کو خوش اور مطمئن پاتا ہوں۔'' رچرڈ

تعریف کے ذریعے سکھایئے

اپنے اندر ترغیب دینے والا ''سکون'' پیدا کرنے کی کوشش کریں اور بچوں میں بھی اسے مثبت تعریف کے ذریعے منتقل کریں۔

خود کو پرسکون رکھنے اور دوسروں سے پرسکون انداز میں پیش آنے والی ذاتی کوششوں کے ساتھ ساتھ والدین کو بھی یاد رکھنا چاہیے کہ ''تعریف امن پسند بناتی ہے'' جب کہ ''منفی تنقید بے اطمینانی لاتی ہے۔''

ایک دفعہ موسم گرما میں مجھے اپنے تین بڑے بچوں کے ساتھ سکاٹ لینڈ میں تین روز گزارنے کا موقع ملا۔ میں اپنے ذہن میں آئندہ 72 گھنٹوں کے بارے میں سنہری تصور باندھے ہوئے تھی کہ ان تین دنوں میں اپنے تینوں بچوں کو تاریخ اور کلچر کے حوالے سے زبردست چیزیں سکھاؤں گی، مگر ایسا کچھ بھی نہ ہوسکا۔ ایک بچے کو سکاٹش کھانے پسند نہیں تھے اور وہ میکڈونلڈز کے سوا وہاں کچھ اور کھانے کو تیار نہ تھا ایک بچہ صبح سویرے اٹھ کر ہر چیز کا نظارہ کرنا چاہتا تھا جب کہ دوسرا سویا رہنا چاہتا تھا۔ جب ایک بچے کا دل ہر کمرے میں موجود ہر شے کو بغور دیکھنے اور اچھی طرح مشاہدہ کرنے کو چاہتا تو اسی وقت دوسرا جلدی جلدی ہر کمرے سے گزر کر زیادہ سے زیادہ چیزیں دیکھنا چاہتا۔ یہ صورتحال میرے لیے بہت اذیت ناک تھی۔ مجھے غصہ بھی آرہا

تھا اور میں سوچ کر مایوسی کا شکار ہو رہی تھی کہ کیا سوچ کر اتنی دور آئی تھی اور کس قدر برا وقت گزار رہی تھی۔ کچھ دیر یونہی برداشت کرنے کے بعد میں نے سوچا کہ بہتر ہے بچوں کو ساری صورتحال سے آگاہ کر دیا جائے۔

غصے کے عالم میں میں نے انہیں بتایا کہ وہ سب غلط کر رہے ہیں۔

اس رات میں دیر تک جاگتی رہی اور اپنے ذہن میں بچوں کا رویہ تبدیل کرنے کے طریقے سوچتی رہی تاکہ ہمارے لیے بیکار ثابت ہونیوالا سفر منصوبے کے مطابق کارآمد بن جائے اور سب اس سے لطف اندوز ہو سکیں۔ اچانک میرے ذہن میں یہ خیال آیا کہ بچوں کا رویہ تبدیل کرنے سے پہلے مجھے اپنا رویہ بدلنا ہوگا۔ شاید مجھے تبدیلی کا آغاز خود اپنے آپ سے کرنا تھا۔ اگلی صبح میں نے بچوں کے رویے سے متعلق ایسی باتیں تلاش کرنا شروع کیں، جن کی وجہ سے میں ان پر تنقید کی بجائے ان کی تعریف کر سکوں۔ میں نے ہر اس چھوٹی سے چھوٹی بات کا ذکر کیا جو تعریف کے لائق ہو سکتی تھی۔

۱۔ ''تم اتنی جلدی لباس کیسے تبدیل کر لیتے ہو؟''

۲۔ ''صوفے پر سو کر بھی شکایت نہ کرنے کا شکریہ! کل تمہیں بہترین بستر ملے گا!''

۳۔ ''آج تمہارے بال بہت اچھے بنے ہیں'' اور اسی طرح کی دوسری باتیں۔ کسی جادو کی طرح سب کے موڈ بدل گئے۔ جیسے جیسے میں زیادہ مثبت جذبات اور تعریف کا اظہار کرتی گئی بچے بھی اتنا ہی زیادہ خوشگوار اور ہمدردانہ رویہ اختیار کرنے لگے نہ صرف میرے ساتھ بلکہ آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ بھی۔ میں نے ہر منفی تاثر کا جواب مثبت رویے سے دینے کی کوشش کی۔ شام تک ہم نے ایسا بھرپور دن گزارا تھا جو ہم سب کے لیے یادگار تھا ایک ایسا دن جو ہم میں سے کوئی بھی کبھی نہیں بھول سکتا تھا۔

ایک بار پھر مجھ پر یہ حقیقت واضح ہوگئی کہ میں (یعنی ماں) اکثر حالات میں گھر کا ''امن سوچ'' قابو میں رکھ سکتی ہوں، بشرطیکہ میں خود کو قابو میں رکھنا سیکھ لوں۔ لہٰذا

پری سکول کی عمر کے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

''صوفہ برائے سکون'' اور ''غلطی سدھارنے والا بنچ''

یہ طریقے غصے اور توجہ حاصل کرنے کے لیے تکلیف دہ رویے کا مظاہرہ کرنے والوں کی بہتری کے لیے مثبت ''سزا'' تجویز کرتے ہیں۔ ایک سخت لکڑی کا بنچ یا دو سیدھی پشت والی کرسیاں گھر کے کسی حصے میں رکھ لیجئے۔ یہ ان بچوں کے لیے ہیں جو آپس میں لڑتے جھگڑتے ہوں۔ ایسے بچے جو (جسمانی یا زبانی طور پر) آپس میں لڑتے ہیں انہیں فوراً اس بنچ پر بٹھا دیا جائے۔ یہ سزا پانے والا بچہ صرف اسی صورت میں بنچ سے اٹھ سکتا ہے جب وہ یہ تسلیم کرلے کہ اس نے (دوسرے بچے نہیں) کیا غلطی کی تھی اور اس کے بعد اپنی غلطی ''سدھارنے'' کے لیے دوسرے بچے سے گلے لگ کر معافی مانگے۔

اسی طرح ایک مخصوص صوفہ یا آرام کرسی کو بھی ''صوفہ برائے سکون'' یا ''کرسی برائے سکون'' کا نام دیا جاسکتا ہے۔ جب کوئی بچہ بلاوجہ ضد کرے شور مچائے یا غصہ دکھائے تو اسے ''کرسی برائے سکون'' پر اس وقت تک کے لیے بٹھا دیں جب تک وہ واقعی پرسکون رویے کا مظاہرہ نہ کرے۔

اس بات کا خیال رہے کہ ''غلطی سدھارنے والے بنچ'' یا ''کرسی برائے سکون'' کو سزا کے طور پر استعمال نہ کیا جائے بلکہ اسے سزا سے بچاؤ کا ایک طریقہ بنا کر پیش کریں۔ اگر بچے بنچ پر بیٹھ کر یہ سوچنے پر رضامند نہ ہوں کہ انہوں نے کیا غلط کیا ہے اور انہیں معافی مانگنی چاہیے تب انہیں سزا نہیں ملے گی۔ اگر وہ ''کرسی برائے سکون'' پر بیٹھ کر پرسکون نہیں ہونا چاہتے تو انہیں ان کے کمرے میں بھیج دیا جائے گا۔

خاموش وساکت رہنے کا مقابلہ:

یہ چھوٹے بچوں کو پرامن، خاموش اور پرسکون رہنے کا احساس اور صلاحیت سکھانے کے لیے بہترین طریقہ ہے۔ مقابلہ کروا کے دیکھیں کہ کون سب سے زیادہ دیر تک بغیر بولے یا بغیر حرکت کیے رہ سکتا ہے۔ مقابلے کے بعد کہیں ''کبھی کبھی خاموش اور ساکت رہنا اچھا لگتا ہے، ہے ناں؟''

میگزین کا کھیل

یہ کھیل چھوٹے بچوں کو سکھاتا ہے کہ اداسی یا مایوسی کو محسوس کرنا بالکل اسی طرح سے فطری اور درست ہے جیسے کہ خوشی اور لطف کو محسوس کرنا ہے۔ مگر دوسرے لوگوں کو یا ان کے جذبات کو یہ سوچ کر تکلیف پہنچانا درست نہیں کہ ہم کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ ایک بچے کے ساتھ مل کر میگزین کے ورق اُلٹیں جب بھی کسی شخص کی تصویر نظر آئے تو رک جایئے اور بچے سے پوچھیے کہ ''تصویر میں نظر آنیوالا شخص کیسا (خوش اداس غمگین وغیرہ) لگ رہا ہے؟'' (اس طریقے سے بچے کو مختلف طرح کے تاثرات سکھائے جاسکتے ہیں)۔ اس کے بعد کہیں ''کیا اس طرح

سے نظر آنا ٹھیک ہے؟'' (ہاں) پھر پوچھئے ''اگر آپ اداس یا غمگین ہوں تو دوسروں کے ساتھ غصے یا درشتگی سے پیش آنا ٹھیک ہے؟'' (نہیں)

''غصے'' کی وضاحت کریں:

اپنے بچوں کو غصے کے متعلق ضروری باتوں سے آگاہ کیجیے اور انہیں بتائیں کہ غصہ کیوں نقصان دہ اور خطرناک ہے۔ بچوں کے ذہنوں میں یہ تصور واضح کرنے کے لیے آپ ایک چھوٹی سی عملی مثال سے مدد لے سکتے ہیں۔ ایک برتن لے کر اس میں ٹھنڈا پانی ڈالیں بچوں کو اسے چھونے اور پانی میں انگلیاں ڈالنے دیں۔ پھر برتن کو چولہے پر رکھ کر گرم کریں۔ بچوں کو بتائیں کہ جب ہم غصہ میں آ کر برداشت کا دامن چھوڑ دیتے ہیں تو ہم بھی ایسے ہی گرم ہونے لگتے ہیں جیسے پانی ہو رہا ہے۔ جب پانی ابلنے لگے تو بتایئے کہ ''ہم بھی غصے میں آ کر یونہی کھولتے ہیں جیسے پانی ابل اور کھول رہا ہے ہم بھی غصے میں ایسا ہی کرتے ہیں اور جیسے یہ گرم اور کھولتا ہوا پانی لوگوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے بالکل ویسے ہی ہم بھی غصے کے عالم میں دوسروں کے لیے تکلیف کا باعث بن سکتے ہیں۔ بچوں سے پوچھیں کیا آپ اب اس پانی کو چھونا چاہیں گے؟'' (نہیں) ''جیسے کھولتا پانی کسی کو اچھا نہیں لگتا ویسے ہی غصے میں بے قابو انسان کو بھی کوئی پسند نہیں کرتا، اس لیے ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ ہم بھی غصہ نہ کریں۔ ہوش وحواس نہ کھوئیں اور صبر کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔''

دس تک گنتی:

یہ مشق آپ کے بچوں کو غصے پر قابو پانے کا عملی طریقہ سکھانے میں مدد دے گی۔ چونکہ پری سکول کی عمر کے بچے سکول جانے سے پہلے گھر پر ہندسوں اور خاص طور پر دس تک گنتی سے خصوصی دلچسپی رکھتے ہیں چنانچہ اپنے بچوں کو بتائیں کہ دس تک گنتی سکھانے کا مقصد (جمع، تفریق وغیرہ کے علاوہ) اور بھی ہے۔ اس کے ذریعے ہم غصے پر قابو پانا بھی سیکھ سکتے ہیں۔ بچوں کو بتایئے کہ کس طرح چیخنے چلانے یا غصے کا اظہار کرنے سے پہلے دس تک گنتی گننا ہمیں پرسکون رکھتا ہے۔ اس حوالے سے انہیں کچھ مثالیں دیں۔ ایسی صورتوں کی مثالیں جن میں انہوں نے بدتمیزی کا مظاہرہ کیا ہو۔ ان سے اس بارے میں بات کریں کہ جب وہ بیوقوفانہ رویہ اختیار کرتے ہیں تو کیا نتیجہ نکلتا ہے اور اگر وہ دس تک گنتی گنتے ہوئے پرسکون رہیں تو کیا فرق پڑے گا۔

بچوں کو یہ طریقہ کار سکھانے کے لیے آپ عملی مثال قائم کریں وہ آپ کو دس تک گنتی گنتے دیکھیں گے تو خود بھی اس کی عادت بنالیں گے۔

موسیقی کے ذریعے ہم آہنگی کا سادہ کھیل:

یہ کھیل نسبتاً بڑے ہو جانے والے پری سکولرز کو ہم آہنگی کے تصور سے آگاہی دینے میں مدد دے گا۔ اگر

آپ کے پاس ایک پیانو ہے تو بچوں کو کسی ایک تار (Chord) کی آواز اور دو یا تین تاروں کے ایک ساتھ بجانے سے پیدا ہونے والی ردھم آواز کی ہم آہنگی میں فرق بتائیں۔ انہیں آواز سننے دیں اور پھر سمجھائیں کہ ''ہم آہنگی (دو تین تاروں کا پر ردھم انداز میں بجنا'' یہ ہے اور ''بغیر ردھم (ایک تار سے پیدا ہونے والی آواز'' یہ ہے۔ پھر ان سے پوچھیے کہ کون سی آواز زیادہ بہتر ہے۔ مزید پوچھئے کہ کون سی آواز زیادہ سکون آور اور بھلی معلوم ہوتی ہے اور کون سی بے ہنگم اور ناگوار لگنے والی ہے۔ آخر میں انہیں دوسری (مگر اسی قسم کی) ہم آہنگی سے آگاہ کیجیے کہ لوگ ایک دوسرے سے کس طرح برتاؤ کرتے ہیں۔

ایلیمنٹری سکول کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے مؤثر طریقے:

امن ایوارڈ:

یہ ایوارڈ بچوں کی پرسکون اور پرامن رہنے کی کوششوں کو سراہنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ ایک کارڈ لے کر اس پر خاص انداز سے لفظ ''امن'' لکھ کر یا امن کا نشان ''فاختہ'' بنا کر اسے امن ایوارڈ قرار دے لیں۔ یاد رہے کہ اس ایوارڈ کو دینے کا ایک خاص طریقہ کار ہوگا جس کے تحت یہ ایوارڈ کسی مخصوص ہفتہ کے دوران پرامن رہنے کا بہترین مظاہرہ کرنے والے فرد خانہ کو اس کے کمرے کے دروازے کے نیچے سے پوسٹ کر کے دیا جائے گا۔ یہ طریقہ کار بچوں کی خوشی اور دلچسپی کو دو چند کر دے گا۔ ابتدائی ابواب میں پیش کیے گئے ''اتوار ایوارڈ'' کے طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے بچوں سے پوچھیں ''امن ایوارڈ'' کے لیے کون کون امیدوار ہے؟'' اس مقابلے میں وہ بچہ شریک ہو سکتا ہے جو اپنے غصے پر قابو رکھے، خود کو تکلیف دینے کے خلاف مشتعل ردعمل ظاہر نہ کرے دس تک گنتی گننے کے عمل کو اپنائے یا یہ وضاحت کر سکے کہ کسی دوسرے نے کوئی تکلیف دہ کام کیوں کیا ہے۔

بطور والدین آپ ایسی ہر کوشش کی بھرپور تعریف کریں اور گذرنے والے ہفتے کے دوران پرامن رہنے کی اپنی کوششوں کو یاد کر کے خود بھی اس ایوارڈ کے امیدواروں میں شامل رہیں۔ ہر کسی کی طرف سے پیش کی جانے والی امن کی کوششوں کے بارے میں سب کے ساتھ مل کر تبادلہ خیال کریں۔

آخر میں یہ ایوارڈ اس فرد خانہ کو دیں جس نے اس ہفتے کے دوران پرامن رہنے کی بہترین کوشش کا مظاہرہ کیا ہو۔ جیتنے والے کی پرزور تعریف کریں!

''تالی دو ہاتھوں سے بجتی ہے'' کا نظریہ:

بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد دیں کہ امن کا الٹ ''لڑائی جھگڑا'' ہے اور چونکہ ایک شخص اکیلا خود سے نہیں لڑتا بلکہ دو لوگ مل کر ایک دوسرے سے لڑتے ہیں اس لیے لڑنے والے دونوں افراد کی مذمت کی جانی چاہیے۔

گذشتہ صفحات میں بتائے گئے ''سدھارنے والے بچ'' کا طریقہ کار اس حوالے سے بھی ایلیمنٹری سکول

کی عمر کو پہنچنے والے بچوں اور پری سکول کی عمر کے بچوں کے لیے بھی استعمال کریں۔ بچوں کو بتائیں کہ اگر وہ امن پسند ہوں اور ترکی بہ ترکی (اس لفظ کا مطلب بچوں کے ساتھ مل کر اچھی طرح واضح کرلیں) جواب دینے سے پرہیز کریں تو جھگڑے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

تکنیکی غلطیاں:

یہ طریقہ کار کھیلوں سے دلچسپی رکھنے والے بچوں کو پرسکون رویے کے فوائد (اور اسے اختیار کرنے کے مقصد) کو سمجھنے میں مدد دیگا۔ کھیلوں سے دلچسپی رکھنے والے بچے جو کھیلوں کی تکنیکی غلطیاں اور ریفری کی طرف سے ان غلطیوں کی پاداش میں کھلاڑیوں کو دکھائے جانے والے نشانات سے آگاہ ہوں وہ بہت جلد یہ سمجھ سکتے ہیں کہ ایک ''کھلاڑی'' کو کیوں اپنے غصے پر قابو رکھنا چاہیے۔ مثال کے طور پر کرکٹ میں آپ امپائر کے فیصلے کے خلاف اس سے زیادہ تکرار یا بحث نہیں کر سکتے، دوسرے کھلاڑیوں سے بدکلامی یا گالی گلوچ نہیں کر سکتے، اسی طرح اپنی یا ساتھی کھلاڑی کی غلطی سے آؤٹ ہونے پر بیٹ وغیرہ پھینک کر مشتعل رویے کا مظاہرہ نہیں کر سکتے اور نہ ہی حد سے زیادہ پرجوش اور غلط اپیلیں کر کے امپائر کو دباؤ میں لانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ ان سب باتوں کا تعلق کھلاڑی کے غصے اور جذباتی پن پر قابو رکھنے سے ہے۔ کیونکہ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو امپائر آپ پر جرمانہ یا میچوں کی پابندی عائد کر دے گا۔

آپ اپنے گھر میں بھی ایسا نظام قائم کریں کہ جس کے تحت اگر کوئی بچہ اپنی ''تکنیکی غلطی'' کی وجہ سے آپ کو زچ کر دیتا ہے، تو اس کے باعث اسے اُصول کے مطابق سزا ملے گی (اس کے جیب خرچ سے کچھ رقم کاٹ لی جائے گی، امن ایوارڈ کے سلسلے میں اس کے نمبر کاٹ لیے جائیں گے۔ وغیرہ)۔

رنگوں کا کھیل:

یہ ایلیمنٹری سکول کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو پرامن رہنے کے اچھے نتائج اور غصے یا ترکی بہ ترکی جھگڑا کرنے کے نقصانات بتانے کا اچھا طریقہ ہے۔ انسانی ڈھانچے کی شکل کے دو نمونے کاٹ لیں۔ ایک سرخ کاغذ کا ہو اور دوسرا کسی بھی دوسرے رنگ (Pastel Color) کے کاغذ سے کاٹا گیا ہو۔ بچوں کو بتایئے کہ سرخ رنگ غصے اور عدم برداشت کو ظاہر کرتا ہے جب کہ دوسرا رنگ خود پر قابو رکھنے اور پرامن رہنے کا نشان ہے۔ اب بچوں کو درج ذیل صورتوں میں سے کوئی صورت دیں اور ان سے پوچھیں کہ ان میں سے ہر صورت پیش آنے پر کون سی شکل کا ردعمل ظاہر ہوگا۔ (یعنی بچوں کو دی گئی صورت حال کے جواب میں یہ بتانا ہے کہ وہ اس پر سرخ رنگ (یعنی غصے) کا مظاہرہ کریں گے یا پرسکون رویے کا۔)

☆ آپ کا الارم کلاک خراب ہو گیا تھا اور آپ تاخیر سے سکول جا رہے ہو۔

☆ آپ فٹ بال کھیل رہے ہو اور آپ کے خلاف ایک ایسا فاؤل قرار دے کر مخالف ٹیم کو پینلٹی کک دیدی جاتی ہے، جو آپ نے کیا ہی نہیں ہے۔
☆ آپ کا دوست وعدہ کر کے آپ سے ملنے نہیں آتا اور آپ سارا دن اس کے انتظار میں بیٹھے رہتے ہو۔
☆ آپ کا چھوٹا بھائی آپ کو ربڑ بینڈ سے ضرب پہنچا کر بھاگ جاتا ہے۔
☆ آپ کی والدہ کہتی ہیں کہ آپ زیادہ دیر تک نہیں جاگ سکتے کیونکہ کل سکول جانا ہے۔
☆ آپ نے حال ہی میں ایک نیا قلم خریدا مگر وہ کام نہیں کر رہا۔

اسی طرح سے اس فہرست میں اپنی طرف سے ذاتی تجربے اور بچوں کی ذہنی استطاعت کو مدنظر رکھتے ہوئے چیزیں شامل کر لیں۔

ایک برس ہم جنوری کے مہینے میں اس قدر مصروف رہے کہ ہمیں ''کرسمس ٹری'' کو گھر کے صحن سے ہٹانا یاد ہی نہ رہا۔ یوں فروری آ پہنچا اور ایک اتوار کی صبح میں نے یہ کام مکمل کرنے کا فیصلہ کیا اور کام میں جت گیا۔ جب میں ''کرسمس ٹری'' کی سجاوٹ ہٹا رہا تھا تو میرا آٹھ سالہ بیٹا سعدی وہاں آ گیا اور آتے ہی بولا: ''اسے مت ہٹائیں، ڈیڈی!''

''سعدی بیٹا، اب جنوری ختم ہو چکا ہے اور ہمیں اسے ہٹانا ہی ہوگا۔''

''مگر کرسمس ٹری کو دیکھ کر کتنا اچھا لگتا ہے، ڈیڈی یہ سکون اور خوشی کا احساس دیتا ہے۔ کاش! ہمارا گھر سارا سال ایسے ہی سکون اور خوشی محسوس کرتا رہے۔''

ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ دن گزرے ہوں گے کہ میں ایک مصنوعی ''کرسمس ٹری'' خرید لایا (فروری کا مہینہ آ جانے کے باعث وہ سیل میں سستے داموں مل رہا تھا)۔ جب کبھی بھی گھر میں ٹینشن یا کھینچاؤ کی فضا پیدا ہو تو میں ایک یا دو دن کے لیے اس ننھے درخت کو گھر کے کسی نمایاں حصے میں رکھ دیتا ہوں۔

آپ بھی اپنی روایات اور معاشرتی اقدار کی مناسبت سے کوئی ایسی چیز منتخب کر کے بالکل ''کرسمس ٹری'' کی طرح سے استعمال کر سکتے ہیں۔ اور کچھ نہیں تو اپنے ملک کا پرچم یا موم بتیوں وغیرہ سے بھی کام لیا جا سکتا ہے۔

رچرڈ

ذہن نشین کرانا:

اپنے بچوں کو کسی کہاوت، محاورے، معاشرتی یا مذہبی حوالے وغیرہ کے ذریعے یہ سکھائیں کہ تکرار کی بجائے

دوسروں کو سمجھنا بہتر ہوتا ہے۔

۱- ''پہلے تولو پھر بولو''

۲- ''مسلمان وہی ہے جس کی زبان اور ہاتھ سے دوسرے مسلمان محفوظ رہیں''

۳- ''مسلمان آپس میں ایک عمارت کی طرح ہیں، اگر اس عمارت کی ایک اینٹ کو نقصان پہنچتا ہے تو پوری عمارت اس سے متاثر ہوتی ہے''

۴- ''دوسروں کے لیے گڑھا کھودنے والا خود اس میں جا گرتا ہے۔''

اور ایسے ہی دوسرے مشہور اصولوں کو ذہن نشین کرائیں۔ بچوں کو یہ سمجھائیں کہ اگر ہم بحث و تکرار میں جیت بھی جائیں تو دوسرا شخص ہم سے نفرت کرنے لگتا ہے، اس لیے بہتر یہ ہے کہ دوسرے انسان کو سمجھنے کی کوشش کی جائے اور ایک متفقہ حل تلاش کیا جائے۔ اس حوالے سے ایک اور بے حد مشہور اور مقبول کہاوت یہ ہے کہ ''جب ہم کسی کی طرف ایک انگلی کر کے اسے برا بھلا کہہ رہے ہوتے ہیں، اس وقت ہماری تین انگلیاں خود ہماری طرف اشارہ کر رہی ہوتی ہیں۔'' اسی طرح کیٹس (Keats) کا مشہور قول ہے کہ:

''خوبصورتی سچ ہے سچ خوبصورتی۔۔ یہی وہ واحد چیز ہے جس کو دنیا میں آپ جانتے ہیں، اور یہی جان لینا کافی ہے۔''

بچوں کو بتائیں کہ خوبصورتی ان کو زیادہ بہتر نظر آتی ہے جو پر سکون پر امن اور سچے ہوتے ہیں۔

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والوں کے لیے مؤثر طریقے

''تجزیاتی ...... یا ...... غصے پر مبنی'' بحث:

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے ''جیتنے'' کی بجائے ''دوسروں کو سمجھنے'' کی کوشش کے فوائد کا تصور واضح کیجیے۔ رات کے کھانے یا کسی دوسرے غیر مقررہ وقت پر گفتگو کا قدرتی موقع ملنے پر بچوں کو بتایئے کہ ہمیں بہت سی ایسی صورتوں سے گزرنا پڑتا ہے جب ہمارے پاس دو راستے ہوتے ہیں...... بحث و تکرار یا پھر تجزیہ و سوچ بچار دوسرے الفاظ میں اگر کوئی ہمارے ساتھ کچھ ایسا کرتا ہے یا ہم سے کچھ ایسا کہتا ہے جسے ہم پسند نہیں کرتے یا اس سے متفق نہیں ہوتے، تو یا تو ہم اس سے جھگڑیں اور بحث و تکرار کریں، یا پھر اس بات کے بارے میں سوچیں کہ اس شخص نے ایسا کیوں کیا۔

کہانی اور ''جیت ہی جیت کے نظریہ پر بحث:

یہ مشق بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو یہ سکھانے میں مدد دے گی کہ مقابلے اور ''ہار۔ جیت'' مقام نہیں بلکہ ایک ایسی جگہ ہے جہاں پر کوئی دوسروں کو سمجھنے کا طریقۂ کار اختیار کر کے فتح یاب ہو سکتا ہے۔ یہ بات واضح

کرنے کے لیے بچوں کو یہ مختصر واقعہ سنائیے: ''ہولی اور میری کی دوستی برسوں پرانی تھی مگر وہ دونوں بہت ضدی تھیں اس لیے دونوں میں اکثر اختلافات ہو جاتے تھے۔ ایک روز تاریخ کی کلاس میں ان کی استاد نے کہا کہ سب بچے آپس میں کسی ساتھی کے ساتھ جوڑا بنا کر بورڈ پر لکھے موضوعات میں سے کسی ایک پر مشترکہ رپورٹ تیار کریں اس رپورٹ کا نتیجہ ان کے مجموعی گریڈ کا نصف قرار پائے گا۔ ہولی اور میری نے دوست ہونے کے ناطے آپس میں مل کر ٹیم تو بنالی مگر وہ دونوں کسی مشترکہ موضوع کا انتخاب نہ کر پائیں۔ ہولی ایک موضوع پر رپورٹ تیار کرنا چاہتی تھی مگر میری کسی دوسرے موضوع پر۔ کچھ ہی دیر میں ان دونوں کے درمیان اس حوالے سے بحث وتکرار شروع ہوگئی۔ پھر اچانک ہولی کو ایک بات یاد آئی، اور وہ بحث وتکرار کی بجائے میری کی بات سننے اور اس کی نقطۂ نظر سمجھنے پر تیار ہوگئی۔ اسے پتہ چلا کہ میری کے پاس اس خاص موضوع کو منتخب کرنے کی بہت اچھی وجہ تھی اور اس کے پاس اس موضوع کے حوالے سے اس قدر اچھی معلومات تھیں، جن کی بدولت اس پر بہت اچھی رپورٹ تیار کی جا سکتی تھی۔ جب ہولی نے میری کی معلومات سنیں تو اسے بھی کچھ اچھے خیالات سوجھے جو وہ رپورٹ میں شامل کر سکتی تھی۔ وہ دونوں لڑکیاں نہ صرف ایک موضوع پر متفق ہوگئیں بلکہ انہوں نے مل کر اتنی اچھی رپورٹ تیار کی، جس کی بدولت دونوں A گریڈ حاصل کرنے میں کامیاب ہوگئیں۔''

یہ کہانی سنانے کے بعد بچوں سے دریافت کیجیے کہ ''ہار جیت'' اور ''جیت ہار'' میں کیا فرق ہے۔ ''جیت ہی جیت'' (ایسی راہ تلاش کرنا جس پر سب اتفاق کر سکیں ایک ایسا راستہ جس میں کسی کو تکلیف نہ پہنچے اور ہر کسی کو فائدہ حاصل ہو) کی وضاحت کریں۔ اسی طرح کی دیگر مثالوں کے بارے میں سوچنے اور بچوں کو آگاہ کیجیے۔

پہلے سے سوچنے کے طریقہ میں بچوں کو بھی شامل کریں:

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو تاثر دیجیے کہ وہ اور آپ پرامن رہنے کا ایک جیسا طریقہ اختیار کر سکتے ہیں۔ ان کے ساتھ ''پہلے سے منصوبہ بندی'' کے نظریے (جو اس باب کے جنرل گائیڈ لائن کے حصے میں بتایا گیا ہے) کے بارے میں تبادلہ خیال کریں۔

مختلف عناصر کے انسانی مزاج پر اثرات کی وضاحت کریں:

بڑی عمر کے بچوں کی اپنے مختلف طرح کے طرز عمل (Moods) کو سمجھنے میں بہتر طور پر مدد دینا بے حد ضروری ہے۔ نوجوان لوگوں کے پرامن رہنے کی صلاحیت نہ صرف ان کی جسمانی حالت بلکہ اس حوالے سے ان کی پریشانی بھی بہت حد تک اثر انداز ہوتی ہے۔ اس حوالے سے ایک پر مقصد بحث کافی موثر ثابت ہو سکتی ہے۔ جس میں بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو یہ بتایا جائے کہ کس طرح انسانی ہارمونز انسان کے مزاج پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس بحث اور تبادلہ خیال سے بچے اپنے جذبات اور ان میں آنے والی تبدیلیوں کو بہتر طور پر قبول کر

سکیں گے۔ انہیں یہ بتائیے کہ بلوغت کی عمر کو پہنچنے پر یہ فطری عمل ہے کہ آپ ایک لمحے میں بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور اگلے ہی لمحے میں خود کو شکست خوردہ پاتے ہیں۔ انہیں وضاحت کیجیے کہ ایسا محسوس کرنا ٹھیک ہے اور اگر کسی بات کے بارے میں فکرمند ہونے اور کرنے کی ضرورت ہے تو یہ کہ اس بارے میں یقین کیا جائے کہ ہمارے موڈ کی وجہ سے دوسروں کو بلاوجہ تکلیف یا نقصان نہ پہنچے۔

چوتھا مہینہ

خود اعتمادی اور اپنی صلاحیت پر بھروسہ

انفرادیت: اپنی قدرتی صلاحیتوں اور خوبیوں سے آگاہی۔ اپنے اعمال کی ذمہ داری قبول کرنا۔ مسائل اور مشکلات کے لیے دوسروں کو الزام دینے کے رجحان پر قابو پانا۔ اعلیٰ ذاتی معیار کو برقرار رکھنے کا پختہ عہد۔

ہماری پندرہ سالہ بیٹی نے، اپنی عمر، ہارمونز اور فطرت کی عین مناسبت سے گزشتہ رات عجیب متضاد رویوں کا مظاہرہ کیا تھا۔ ''پل میں تولہ، پل میں ماشہ'' کی سی مثال قائم کرتے ہوئے وہ کبھی انتہائی غصے کے عالم میں آجاتی اور کبھی بے حد ٹھنڈے اور دھیمے پن کا اظہار کرنے لگتی، کبھی دوسرے افراد خانہ سے چڑچڑے پن اور محبت و تکرار کا آغاز کر دیتی اور کبھی ہمدردی اور احساس ندامت کا مظاہرہ کر کے ہم سب کو حیران کر دیتی۔

''میں ریاضی میں سب سے برا نتیجہ حاصل کروں گی، کیونکہ ٹیچر ہی بہت عجیب ہیں۔ وہ کبھی کسی بات کی وضاحت ہی نہیں کرتے۔ پھر گریڈ دیتے ہوئے بھی اس قدر سختی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ میں جب بھی ہاتھ اٹھا کر سوال پوچھنے کی کوشش کرتی ہوں، وہ کبھی توجہ نہیں دیتے۔ لوگوں کے لیے گریڈ اہم ہوتے ہوں گے، مجھے ان کی کوئی پرواہ نہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ میرے اپنے بھائی بہن ہی میرے گریڈز خراب کرنے کا سبب ہیں، وہ اس قدر اونچا بولتے اور شور مچاتے ہیں، کہ میں گھر میں کہیں پڑھ ہی نہیں سکتی۔ A تو بھول ہی جائیں، شاید B آجائے۔ بہت اچھا نہیں تو کیا اچھا تو کیا جا سکتا ہے، اور اچھا حاصل کر لینا بھی کم اہم نہیں ہوتا۔ اگر آپ لوگ یونہی پڑھنے میں میری ''مدد'' نہ کرتے تو شاید میں آج اس حال کو نہ پہنچتی۔''

یہ اور اس طرح کے ملتے جلتے فقرے جن میں خود پر تنقید، دوسروں پر الزام تراشی جیسے عناصر بھرے ہوتے ہیں، اکثر بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کی زبانی سننے کو ملتے ہیں۔ مگر میں اچھی طرح جانتی تھی کہ یہ ہماری بیٹی کی اصل شخصیت اور مزاج کو ظاہر نہیں کرتے۔ ہمیں پتہ تھا کہ ایسے لمحات میں بہت مدد کی جا سکتی ہے۔ بہترین طریقہ یہ ہوتا ہے کہ بچے کے اندر کی اصل

شخصیت اور حقیقی مزاج کے از خود دوبارہ سامنے آنے کا انتظار کیا جائے۔

آخر کار وہ لمحات آن پہنچے، جب ہماری بچی کی اصل شخصیت لوٹ آئی۔ رات تقریباً 10:30 بجے کا وقت تھا وہ ہمارے پاس آئی۔ ''مجھے معاف کر دیں، ماما، ڈیڈی! میں نے جو بھی کیا بالکل غلط اور بیوقوفانہ باتیں تھیں۔ یہ میری کلاس اور میرے گریڈز کا معاملہ ہے۔ پچھلے ٹیسٹ میں بھی میں نے خود ہی غلطی کی تھی۔ میں اس بار اچھا کرنے کی پوری کوشش کروں گی۔ مجھے پتہ ہے مجھ میں A گریڈ حاصل کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔''

لنڈا

والدین کے لیے سب سے اہم چیلنج یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کی مدد کریں اور انہیں زندگی بہتر انداز میں جینے کے قابل بنائیں۔

یہاں دو بالکل مختلف مگر باہم منسلک بنیادی اُصول کارفرما ہیں۔ پہلا خود اعتمادی ہے، جس کا مطلب ہے کہ اپنے اعمال اور کارکردگی کے نتائج پر قسمت، حالات یا دوسروں کو الزام دینے کی بجائے خود ذمہ داری قبول کرنا۔ دوسرا یہ ہے کہ اپنے طور پر بہتر سے بہترین کوشش کرنا اور خود سے بہترین کی توقع رکھنا اسے آپ انفرادیت اور صلاحیت کے مظاہرہ کی سوچی سمجھی کوشش بھی قرار دے سکتے ہیں، اسی طرح یہ درمیانے درجے کے نتائج کو قبول نہ کرنے کی شعوری کوشش بھی ہے۔

''خود اعتمادی اور اپنی صلاحیت پر بھروسہ'' انتہائی طاقتور اخلاقی اقدار ہیں۔ جو لوگ ان اوصاف کے مالک ہیں وہ ذمہ داری قبول کر کے اور دنیا میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کر کے دوسروں کی بھی مدد کرتے ہیں۔ جو لوگ ان سے محروم ہیں وہ دوسروں پر الزام تراشی کر کے اُنہیں تکلیف پہنچاتے ہیں، ایسے لوگ خدا کے عطا کردہ اوصاف اور صلاحیتوں سے نہ تو خود پوری طرح فائدہ اُٹھا پاتے ہیں اور نہ ہی دوسروں کو ان سے کوئی فائدہ پہنچاتے ہیں۔ جو شخص اپنی صلاحیتوں سے بھرپور استفادہ کرتا ہے وہ خود کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ دوسروں کو بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ جب کہ وہ شخص جو اپنی صلاحیتوں سے بھرپور استفادہ نہیں کرتا وہ کسی اچھائی یا قابلیت کی مثال نہ پیش کر کے بالواسطہ طور پر لوگوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

یہ اخلاقی قدر دراصل خود کو پہچاننے کی ایک کوشش بھی ہے، کیونکہ اس کا مطلب ہے انسان ہونے کے ناطے اپنی تمام تر صلاحیتوں سے بھرپور استفادہ کرنا، اور ہم جو بھی ہیں اور جو بھی کرتے ہیں، اُس کے نتائج کی ذمہ داریوں کو قبول کرنا۔

''خود اعتمادی اور اپنی صلاحیت پر بھروسہ'' سوچا جائے تو ایک طرح سے ایک ہی سکے کے دو رُخ ہیں۔ خود اعتمادی کا زیادہ تعلق اُن منفی چیزوں کی ذمہ داری یا الزامات کو قبول کرنے سے ہے، جو وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ جب

کہ صلاحیت پر بھروسہ کا تعلق دراصل اس سے ہے کہ جو کام ہم کرسکتے ہیں اور جن چیزوں کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے کے قابل ہیں اُن کے تھوڑے بہت اعزاز اور اُن کی وجہ سے مناسب فخریہ جذبات کو محسوس کرنا۔

جب ہم مسائل اور مشکلات کی ذمہ داری اور الزامات قبول کرلیتے ہیں تو پھر ان مسائل اور مشکلات کا حل تلاش کرکے آگے بڑھتے اور بہتری کی طرف گامزن ہو جاتے ہیں۔ مگر جب ہم ایسا نہیں کرتے تو پھر ہم انتہائی چڑچڑے، حاسد اور بزدل ہو جاتے ہیں۔ جب ہم اپنی قابلیت اور قدرت کی طرف سے عطا کردہ صلاحیتوں پر مثبت انداز میں فخر محسوس کرنے لگتے ہیں تو پھر ہمیں اندرونی طور پر اپنی انفرادیت اور بھرپور خود اعتمادی کا بھی احساس ہونے لگتا ہے۔ اور جب ایسا نہیں ہوتا، تو پھر ہم دوسروں کی پیروی کرنے لگتے ہیں یا زندگی کے دھارے کے ساتھ بے جان وجود کی طرح بہتے چلے جاتے ہیں۔

جنرل گائیڈ لائنز

خود کو ایک نمونے اور مثال کے طور پر پیش کریں۔ اپنے بچوں کو دکھائیں کہ آپ ''اس صفت کو اہمیت دیتے ہیں'' اور خود بھی اس کے لیے کوشاں رہتے ہیں۔ اپنے بچوں کو یہ دکھانے کے لیے ہر موقع سے فائدہ اُٹھائیں کہ آپ خود میں یہ صفت پیدا کرنے کے لیے کس قدر کوشش کر رہے ہیں۔ ان باتوں کے بارے میں بچوں سے بات کریں جن میں آپ خود کو ''بہت اچھا'' سمجھتے ہیں اور اُن میں مزید بہتری کے لیے کوشاں رہتے ہیں۔

اُس کے بعد جن چیزوں یا کاموں میں آپ کی کارکردگی بہت اچھی ہے، اُن کو کرتے ہوئے اپنی خوشی کا زیادہ سے زیادہ اظہار کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ سے جو غلطیاں ہوں اُن کو تسلیم کرنے کے لیے بھی ہمہ وقت تیار رہیں۔ ایسی صورت میں بچوں سے کہیں ''بھئی یہاں تو مجھ سے ہی غلطی ہوگئی، اگر میں اس طرح سے کرتا تو نتیجہ مختلف ہوسکتا تھا''

اپنے بچوں کو دکھائیں کہ آپ ذمہ داری قبول کرتے ہیں اور تنقید کو برداشت کرسکتے ہیں، اور انہیں یہ بھی دکھائیے کہ آپ جو بھی ہیں، اُس پر آپ کو فخر ہے اور آپ بہتری کے لیے ہر وقت کوشاں رہتے ہیں۔

بچوں کا بغور مشاہدہ کیجیے: اپنے بچوں کی قدرتی صلاحیتوں کو سراہنے اور اُن کی خاص انفرادیت کی تعمیر میں مدد کیجیے۔ ہمیں اپنے اندر موجود صلاحیت اور قوت کا پتہ ہونا چاہیے تبھی ہم اُس سے بھرپور استفادہ کرسکیں گے۔ بچے ''موم کی صورت'' نہیں ہوتے کہ انہیں ہم جس طرح چاہیں، جس شکل میں چاہیں ڈھال لیں۔ بلکہ وہ تو ایسے ''ننھے پودے'' ہیں جن کی اپنی خاص اور جدا جدا صلاحیتیں، اوصاف اور قابلیتیں ہیں۔ ہم کسی بھی شاہ بلوط (Oak) کے درخت کو ناشپاتی یا ناشپاتی کے درخت کو شاہ بلوط کے درخت میں تبدیل نہیں کرسکتے۔ تاہم ہم بغور مشاہدے اور گہری توجہ سے یہ ضرور دیکھ سکتے ہیں کہ وہ اصل میں کیا ہیں اور پھر اُن کی حوصلہ افزائی اور نگہداشت

سے اُن میں موجود صلاحیتوں کو بہترین طور پر پنپنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ بطور والدین ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم پوری توجہ اور ہر ممکن کوشش سے اپنے بچوں کے اندر چھپے اوصاف اور اُن کی قابلیتوں کو پہچاننے کی کوشش کریں۔ بجائے اس کے کہ ہم انہیں وہ بنانے اور دیکھنے کے لیے کوشش کرتے رہیں جو ہماری خواہش ہے یا اپنی انا کی تسکین میں مگن رہیں۔

یہ انتہائی افسوس ناک حقیقت ہے کہ اپنے بچوں کو اپنا قیمتی ترین اثاثہ قرار دینے کے باوجود، دنیا بھر میں عام والدین اوسطاً اپنے بچوں کو ہر روز انفرادی طور پر سات منٹ بھرپور توجہ دیتے ہیں۔

تعریف: اپنے بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے کے لیے اُن کے اعتماد اور انفرادیت کے احساس کو جس قدر ممکن ہو سکیں مضبوط اور پختہ کریں۔ جیسے پودے بارش اور سورج کے ذریعے پھلتے پھولتے ہیں، اسی طرح بچے تعریف اور صلاحیتوں کے اعتراف سے آگے بڑھتے ہیں۔ ''بچوں کو کچھ اچھا کرتے ہوئے پکڑیں'' اور جب آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو بچوں کو ہر ممکن تعریف و توصیف سے نوازیں! جب وہ غلطیاں کریں یا کسی کام کو پایۂ تکمیل تک نہ پہنچا سکیں، تو انہیں اس کی ذمہ داری قبول کرنے میں مدد دیں اور اس قبولیت کی اس طرح تعریف کریں کہ بچوں کی خود اعتمادی اس ناکامی یا غلطی کے باوجود قائم رہے۔

پری سکول کی عمر کے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

''سدھارنے والے بنچ'' کی دوبارہ یاترا:

یہ طریقہ ننھے بچوں کو اپنے اعمال کے لیے دوسروں پر الزام تراشی کی بجائے خود ذمہ داری قبول کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ''سدھارنے والا بنچ'' (تیسرا مہینہ ''امن پسندی'' میں اس کا ذکر موجود ہے) کسی بھی طرح کے لڑائی جھگڑے (جسمانی یا زبانی) کو ٹھیک کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ اس کا طریقہ یوں ہے کہ لڑنے جھگڑنے والے دونوں ''مخالف'' کو ایک غیر آرام دہ بنچ پر بٹھا دیا جائے اور پھر صرف اسی صورت میں بنچ سے اُٹھنے کی اجازت دی جائے جب بچہ یہ بتائے کہ اُس کی (دوسرے بچے کی نہیں) غلطی تھی۔ یہ طریقہ کار لڑائی جھگڑا ختم کرنے اور امن قائم کرنے کے علاوہ خود اعتمادی پیدا کرنے اور دوسروں کو الزام دینے کی بجائے خود ذمہ داری قبول کرنے کی اچھی مشق بھی ہے۔

قدرتی نتائج سزا اور انعام

اس طریقہ کار کے ذریعے چھوٹے بچوں کو یہ سکھایا جا سکتا ہے کہ اُن کے اعمال کی وجہ سے اچھے اور برے نتائج یا حالات پیدا ہوتے ہیں۔ اپنے گھر میں ایک ایسا نظام متعارف کروائیں جس کے تحت خود اعتمادی میں اضافہ کے لیے کارکردگی کی مناسبت سے سزا یا انعامات تفویض کیے جائیں۔ درج ذیل مثال شاید آپ کے گھر اور اہل

خانہ کے اعتبار سے موافق نہ ہو، مگر یہ آپ کو اپنے اہل خانہ اور گھریلو ماحول کے اعتبار سے نظام متعارف کروانے میں مدد ضرور کرے گی۔

کئی سالوں سے ہمارے گھر میں ذمہ داری کے معنی، ہمارے باورچی خانہ میں ہر بچے کے لیے لکھائے گئے چوبدار بورڈ (Peg Board) پر باری باری لکھے جاتے رہے ہیں۔ ہمارے باورچی خانہ میں ہر بچے کے لیے چھوٹی چھوٹی زنجیروں (Chains) کی مدد سے چار بورڈ لٹکائے گئے ہیں:۔

1- ہر بچہ پہلے بورڈ پر لکھتا ہے کہ اُس نے صبح سویرے اُٹھ کر ضروری کام کس وقت کیے (بستر ٹھیک کیا، دانت صاف کیے، ناشتے کے لیے وقت پر پہنچا وغیرہ)۔

2- پھر وہ دوسرے بورڈ پر گھریلو کام کاج کو پورا کر لینے کے بعد تفصیلات درج کرتا ہے (ننھے بچوں کے لیے بے حد آسان کام ہیں، جیسے کہ کھانے کے بعد کرسیوں کو پیچھے ہٹانا، ماں کو صفائی کا کپڑا پکڑوانا وغیرہ)۔

3- تیسرے بورڈ پر وہ اپنے معمول کی پریکٹس کے بارے میں لکھتا ہے (جب اُس نے اپنے موسیقی کے آلے ''پیانو وغیرہ'' کی پریکٹس کر لی ہو، کمپیوٹر پر کلاس کے سبق کی پریکٹس، ڈرافٹنگ کی پریکٹس یا کسی طرح کی دوسری چیزیں تاہم یہ اُن بچوں کے لیے ہیں جو یہ کام کر سکنے کے قابل ہوں)۔

4- آخر میں وہ اپنے چوتھے بورڈ پر تمام کام مکمل کرنے کے بعد تفصیلات درج کرتا ہے۔ (رات کو دانت صاف کیے، سکول کا کام مکمل کیا، کپڑے تبدیل کیے، سونے کے لیے وقت پر بستر پر جانے کے لیے تیار ہو گیا وغیرہ)۔

ہفتہ کے اختتام پر ''پے ڈے (Pay day)'' منعقد کریں۔ اُس روز بچے کو ملنے والے جیب خرچ کی رقم کا تعین کیا جائے جو اس بات سے مشروط ہو گا کہ اُس نے کتنے بورڈ مکمل کیے ہیں (بچے بورڈ پر آویزاں کاغذ پر نمبر شمار کے حساب سے اپنے تکمیل شدہ کاموں کی فہرست لکھتے گئے ہوں گے، جب کہ ''پے ڈے'' کے روز والدین اُن کی کارکرگی کا مشاہدہ کرنے کے بعد اپنا فیصلہ دیں گے)۔

یہ بورڈ سسٹم ایلیمنٹری سطح کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے زیادہ مؤثر ہے۔ ہم ننھے بچوں کو اُس میں زبردستی شامل کرنے کا مشورہ نہیں دیں گے، البتہ انہیں عادت ڈالنے کے لیے اس

میں حصہ لینے دینے میں کوئی حرج نہیں۔ مثال کے طور پر ہمارے گھر کا طریقہ کار یہ ہے کہ جب ہمارا کوئی ۴، ۵ سال کی عمر کا بچہ جیب خرچ مانگنے لگتا ہے، گھریلو کام کاج کرنا جانتا ہے، میوزک سیکھنا یا کمپیوٹر کی تعلیم حاصل کرنا چاہتا ہے پھر ہم اُسے بورڈ سسٹم میں شامل کر لیتے ہیں۔
''پے ڈے'' کے روز ہم اُس بچے پر قطعاً کسی قسم کی تنقید نہیں کرتے جس کے بورڈ پر زیادہ کاموں کی تفصیل نہ ہو۔ بلکہ ہم ہر اُس بچے کو تعریف (چھوٹے موٹے انعام) سے نوازتے ہیں جو انعام حاصل کرنے کے لیے معمولی کوشش ہی کرتا ہے۔ رچرڈ

آپ اپنے گھر میں ''ذمہ داری'' کا تصور اُجاگر کرنے کے لیے اپنا تیار کردہ نظام متعارف کروائیے۔ یہ ذہن میں رکھیئے کہ یہ طریقہ کار جس قدر آسان اور سادہ ہوگا اسی قدر بہتر کام کرے گا۔ اپنے بچوں کو یہ دکھانے کے لیے ہمہ وقت تیار رہیے کہ اُن کے اعمال پر ہی ''اچھے'' یا ''برے'' نتائج کا دارومدار ہوتا ہے۔

بچوں کو اپنے لیے کچھ کرنے کا فیصلہ کرنے کے مواقع دیں

یہ طریقہ کار چھوٹے بچوں میں خود پر بھروسے اور ''خود اعتمادی'' کے بیج بونے میں مددگار ثابت ہوگا۔ جتنی جلدی اور جس قدر ہو سکے بچوں کو اپنا کام خود کرنے کی عادت ڈالیں۔ انہیں اپنے کپڑے خود تبدیل کرنے دیں، گھر کے چھوٹے موٹے کام کرنے کی عادت ڈالیں، لباس کے انتخاب، اپنی مرضی کا جوس یا مشروب پینے، گاڑی سے خود اترنے، بیڈ یا صوفے وغیرہ پر مدد کے بغیر چڑھنے اترنے کی آزادی دیں۔ نیز اُن سے اُس وقت بھی مدد لیں جب آپ کے لیے اُن کی مدد کے بغیر بھی کچھ کرنا بے حد آسان ہو۔ جب وہ کوئی چھوٹے سے چھوٹا کام بھی خود کر لیں، تو پھر اُن کو خود کام کرنے کی صلاحیت پر زور دیتے ہوئے خوب تعریف کریں۔

''ریکارڈ'' رکھنا

یہ ننھے بچوں کو اپنا آپ خود بہتر بنانے کی خوشی کو محسوس کرنے میں مدد دینے کا بہترین طریقہ ہے۔ چار پانچ سال کی عمر کو پہنچنے والے بچوں میں طاقتور تقابلی رجحانات پنپنے لگتے ہیں۔ اگر ان رجحانات کا محور و مرکز صرف دوسروں سے جیتنے یا انہیں ہارنے تک محدود رہے تو اس سے نہ صرف بچوں میں بہت سے خدشات جنم لیتے ہیں بلکہ یہ اُن میں مستقل عدم برداشت کی منفی صفت پیدا کرنے کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔ بچوں کو کچھ سادہ سی ''ذاتی ریکارڈز'' کی مثالیں سامنے رکھتے ہوئے خود سے مقابلہ کرنا سکھائیں (کوئی بھی اس طرح کی چیز کہ، وہ کتنا تیز دوڑ سکتے ہیں، گیند کو کتنی دور تک پھینک سکتے ہیں، سونے سے پہلے سب کام کتنی جلدی مکمل کر سکتے ہیں وغیرہ)۔ انہیں اپنا ہی سابقہ ریکارڈ توڑنے کی کوشش کرنا سکھائیں بجائے اس کے کہ وہ ہر وقت اور ہر معاملے میں دوسروں سے اپنا موازنہ کرتے رہیں۔ اس طرح کی سرگرمی میں بطور والدین آپ کو بھی بچوں سے مختلف طرح کے اُمور پر باتیں

کرنے کا موقع ملے گا، جیسے کہ ہر ممکن کوشش کرنا، پریکٹس کرنا، اپنی صلاحیتوں کو پوری طرح بروئے کار لانا، خود کو بہتر بنانا وغیرہ۔ ذرا بڑے ہو جانے والے پری سکول کی عمر کے بچوں کو آپ ''پوشیدہ صلاحیت (Potential)'' کی اصطلاح بھی سمجھا سکتے ہیں اور انہیں یہ سمجھنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ اس لفظ کا مطلب ہے اپنی بہترین صلاحیت کو تلاش کرنا۔

تخلیقی صلاحیت کی تعریف کریں اور انفرادیت واصلیت پر توجہ مرکوز رکھیں

اپنے بچوں کو اپنی انفرادیت کو پسند کرنے میں مدد دیں۔ جس طرح چھوٹے بچوں کو پڑھنا سکھانے سے پہلے حروف تہجی کی آوازیں بار بار سنانی چاہئیں، ویسے ہی اُن کے اندر خود پر بھروسہ، خود اعتمادی اور خود کو ''جیسے ہیں ویسے ہی'' پسند کرنے جیسے رجحانات کو پختہ کرنے کے لیے اُن کی غیر معمولی اور خاص صلاحیتوں کی بار بار تعریف کی جانی بھی ضروری ہے۔ اس باب کا اصل ''نچوڑ'' یہی ہے کہ وہ بچے جو خود کو پسند کرتے ہیں (کسی قسم کے احساس کمتری سے مبرا ہوتے ہیں) وہ اپنی قابلیت پر بھروسہ کرنے، ذمہ داری قبول کرنے اور اپنی صلاحیتوں سے بھرپور استفادہ کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ آپ کا فرض یہ ہے کہ آپ اس حوالے سے اُن کی ہر کوشش کی تعریف کریں۔ ایک تصویر بنانے سے لے کر جوتوں کے تسمے خود باندھنے تک ہر ننھی سے ننھی کوشش پر دھیان دیجئے۔ وہ جو نئی چیز کرنا سیکھیں یا کوئی بھی ایسا رجحان جس میں وہ خاص طور پر بہت اچھے ہوں اُسے تلاش کیجیے اور اس کے لیے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

بچے کو خود کو ''خاص'' سمجھنے میں مدد کے لیے ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ اس بچے کا خاکہ بنائیں جس میں لکھا ہو ''میں خاص ہوں (I am special)'' لکھا ہو۔ کتاب کے اندر بچے کے قد کی پیمائش، آنکھوں کے رنگ، پسندیدہ خوراک، پر لطف ترین صلاحیتوں اور اسی طرح کی دوسری چیزوں کے بارے میں تفصیلات درج ہوں۔ بچے کو یہ سمجھائیے کہ دنیا میں کہیں بھی کوئی بھی بالکل اس جیسا نہیں ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ بچوں کو یہ بھی بتائیے کہ جب انہیں کوئی ایسا مشکل کام آن پڑے جو وہ نہ کر سکتے ہوں، تو اس بات کو مسلم کرتے ہوئے ''میں نہیں کر سکتا، مگر میں کر سکتا ہوں'' کہنا چاہیے۔ یہ چیز بعد ازاں انہیں اپنی کمزوریوں کو اپنی اچھی صلاحیتوں کے ساتھ قبول کرنے میں مدد دے گی۔

گڈ سپورٹس مین کا کھیل

یہ کھیل ننھے بچوں کو سپورٹس مین شپ کے اُصولوں اور دوسروں کو الزام نہ دینا سکھانے میں مدد دے گا۔ اس آسان کھیل کو شروع کرنے کے لیے آپ کو پانسہ پھینکنے والے دو دانوں (Die) کی ضرورت ہو گی ایک دانے (Die) سے بھی کام چل جائے گا۔ (ہمارے ہاں عام طور پر یہ دانے (Die) لڈو وغیرہ کھیلنے کے لیے بھی استعمال

کیے جاتے ہیں) آپ کو ایک کھلے منہ والے برتن اور ایک پلاسٹک کا چھوٹا گیند بھی چاہیے ہوگا، جسے بچے برتن کے اندر پھینک کر مہارت کا مظاہرہ کریں گے۔ نیز ایک گیم بورڈ اور مارکرز کی ضرورت ہوگی جن کے ذریعے آگے بڑھتے جانے کی نشاندہی کی جائے گی۔ (آپ یہ بورڈ خود بھی کسی عام بورڈ، کارڈ بورڈ یا عام بڑے کاغذ پر شروع سے آخر تک پچاس نشان لگا کر تیار کر سکتے ہیں، ویسے یہ عام طور پر بچوں کے کھیلوں کے سامان کی دکانوں سے بھی تیار شدہ مل جاتا ہے)۔

ہر بچہ اپنی پہلی باری پر دانے کو اچھالے گا اور ایک سے لے کر چھ تک جو بھی آئے گا اس کے مطابق بورڈ پر اپنا نشان مارکر سے آگے بڑھا دے گا۔ اپنی دوسری باری پر بچہ پلاسٹک کے چھوٹے گیند کو کچھ فٹ کے فاصلے پر کھڑا ہو کر برتن کے اندر ڈالنے کی کوشش کرے گا، اگر گیند برتن میں چلا جائے تو اس کے لیے بچے کو چھ پوائنٹ ملیں گے۔ اور وہ بورڈ پر چھ نشان آگے بڑھ جائے گا، اسی طرح اگر گیند برتن سے ٹکرائے اور اندر نہ جائے تو بچے کو چار پوائنٹ ملیں گے۔ اور اگر گیند برتن کے باہر کہیں گرتا ہے تو اس کے لیے صرف دو پوائنٹ ملیں گے۔ تیسری باری پر بچہ دوبارہ دانہ اچھالے گا اور پہلی باری کی طرح جو بھی نمبر آئے اس کے مطابق بورڈ پر اتنے ہی درجے آگے بڑھے گا، چوتھی باری پر گیند برتن میں ڈالے گا اور یوں یہ سلسلہ اس وقت تک چلتا رہے گا جب تک کہ بورڈ پر پچاس درجے مکمل نہ ہو جائیں۔ سب سے پہلے پچاس درجے مکمل کرنے والا بچہ اول اور دیگر اس کے بعد بالترتیب پوزیشن حاصل کریں گے۔

اس کھیل کے دوران اور اس کے بعد آپ کا بچوں کے ساتھ تبادلہ خیال انہیں سپورٹس مین شپ کے اصولوں اور خود پر بھروسہ کا اصول سکھانے میں اہم کردار ادا کرے گا۔ جب بچہ دانہ پھینکے تو پوچھا جا سکتا ہے "کتنے نمبر ملے؟" (تین) "کیا یہ اچھے نمبر ہیں؟" (شاید) "کیا یہ چھ نمبر جتنے اچھے ہیں؟" (نہیں) "آپ چھ نمبر حاصل نہیں کر سکے تو کس کی غلطی ہے؟" (کسی کی نہیں) "اگر ہمارے تین یا ایک نمبر آئیں تو کیا ہمیں پریشان ہونا چاہیے؟" (نہیں) "بالکل ٹھیک، شاید اگلی دفعہ تمہیں اچھے نمبر مل جائیں لہٰذا خوشی خوشی سب قبول کرتے ہیں ہم سب بس کھیل ہی تو رہے ہیں۔

جب بچہ پلاسٹک کا گیند، برتن میں پھینکے تو اس طرح کے سوالات پوچھیے "کتنے نمبر ملے" (دو کیونکہ گیند برتن کے قریب گرا ہے) "کیا تم چھ نمبر حاصل کرنا چاہتے تھے؟" (ہاں) "اب جب تم چھ نمبر حاصل نہیں کر پائے تو یہ کس کی غلطی ہے؟ کیا یہ پلاسٹک کی گیند کی وجہ سے ہوا ہے؟" (نہیں) "کیا اس میں برتن کی غلطی ہے؟" (نہیں) "کیا یہ فلاں (کسی بہن بھائی یا دوسرے بچے) کی غلطی ہے، جو تمہاری باری پر ہنس رہا تھا؟" (نہیں نہیں تو) "کیا یہ تمہاری اپنی غلطی ہے؟" (ہاں شاید) "مگر تم نے اپنی طرف سے پوری کوشش کی تھی ہے ناں؟" "پھر یہ کسی کی غلطی نہیں ہے ناں تم اگلی باری پر پھر کوشش کرنا"۔

جب کوئی بچہ اچھے نمبر حاصل کرے تو کہیں ''واہ، بہت اچھا تمہاری قسمت تو بہت اچھی رہی'' اور جب و
نمبر حاصل کرے تو کہیں ''اوہ! کوئی بات نہیں، اگلی بار قسمت ساتھ دے گی'' جب وہ پلاسٹک کی گیند کو پھینکنے میں
اچھی کارکردگی دکھائے تو کہیں ''بہت خوب'' اور جب وہ گیند کو برتن تک پہنچانے میں ناکام رہے تو کہیں ''اچھ
کوشش تھی'' دوسرے بچوں کو بھی ننھے بچوں سے ایسی ہی باتیں کہنے کے لیے کہیں۔

جب ایک بچہ کھیل جیت جائے تو نہ صرف خود بلکہ دوسرے بچوں کو بھی اسے مبارکباد دینے کے لیے کہیں
اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ جیتنے والا بچہ اچھے فاتح کی طرح دوسروں سے یہ کہے ''اس بار میں خوش قسمت رہا
شاید اگلی بار آپ جیت جائیں گے'' یہ بھی خیال رہے کہ ہارنے والوں کی بھی جیتنے والے کی طرح حوصلہ افزائی
ضرور کی جائے۔ بچوں کو بتائیں کہ اچھے کھیل میں ہر وہ کھیلنے والا جیتتا ہے جو اچھا کھیلنے کی کوشش کرتا ہے، خواہ بورڈ پ
اس کے نشان کہیں بھی رہے ہوں۔

بچوں کو اچھے کھیل کی اصطلاح کی وضاحت کریں انہیں بتائیں کہ سپورٹس مین شپ یہ ہے کہ جیتنے یا ہارنے
پر اچھے کھلاڑی کے طور پر دوسروں پر الزام تراشی یا تنقید نہ کی جائے۔ یہ بھی بتائیں کہ ہر کوئی اچھا کھیل کیوں کھیلنا
چاہتا ہے۔

اس کے بعد جب کبھی بھی بچے اچھی سپورٹس مین شپ کا مظاہرہ کریں تو انہیں اس پر ضرور سراہیں۔

ایلیمنٹری سکول کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے موثر طریقہ

آغاز کریں اور پھر پیچھے مت ہٹنے دیں

اپنے بچوں کی روزمرہ زندگی میں قدرتی عوامل کو کام کرنے دیں۔ جب بچے سات آٹھ سال کی عمر کو پہنچ جائیں تو انہیں گزشتہ صفحات پر بیان کیے گئے ''بورڈ کے نظام'' کا پابند بنانے کی بھرپور کوشش کریں۔ بچوں کو اچھی طرح یہ بات باور کروائیں کہ ''پے ڈے'' پر ان کو ملنے والے جیب خرچ کا تعین اس بات کو مد نظر رکھ کر لیا جائے گا کہ انہوں نے بورڈ پر کیا کارکردگی دکھائی ہے۔ یہ نظام متعارف کروانے کے بعد ابتدائی دو ہفتوں تک بچوں کو ان کے بورڈز کے بارے میں یاد کرواتے رہیں مگر اس کے بعد ان کے پاس بیٹھ کر بتا دیں کہ اب سے ''انہیں یہ خود کرنا ہے'' آپ ان کی اس ذمہ داری کے بارے میں آئندہ سے دھیان نہیں رکھیں گے۔ اگر وہ یاد رکھیں اور خود آگے بڑھیں گے تو انہیں انعام ملے گا اور وہ ''پے ڈے'' پر خوش ہوں گے۔ مگر وہ ایسا نہیں کرتے تو وہ ''پے ڈے'' پر اداس اور غمگین ہوں گے۔

حوصلہ اور دل برداشتہ ہو کر انہیں بورڈ سسٹم میں غفلت برتنے پر ''پیسے کٹنے'' کے ''دکھ'' سے گزرنے دیں۔ ان سے کہیں ''یہ کس کی غلطی ہے؟'' اور انہیں یہ سیکھنے میں مدد دیں کہ یہ سب ان کی اپنی کوشش پر منحصر ہے، یہ کہ وہ اگلی دفعہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر کے اس پریشانی سے بچ سکتے ہیں، اور یہ کہ وہ اپنا بوجھ خود اٹھانے والے بن کر دکھا سکتے ہیں۔

ازخود خیال رکھنے والے کا ایوارڈ''

اس ماہ کے دوران ہر ہفتے بہتر ہے کہ ہر اتوار کو رات کے کھانے کی میز پر اپنے اہل خانہ میں سے کسی ایسے فرد کو ''ازخود خیال رکھنے والے کا ایوارڈ'' تفویض کریں جو بغیر بتائے یا کہے اپنے سب کام خود کرے، بورڈز پر تفصیلات کا اندراج کرے، ہوم ورک مکمل کرے، اور اس طرح تمام دوسرے کام پوری ذمہ داری سے انجام دے۔ ہمیشہ کی طرح اس ایوارڈ کا اعلان کرتے ہوئے بھی سب بچوں سے پوچھ کر گزشتہ ہفتے کے دوران کاموں کی انجام دہی کے حوالے سے کون ''ازخود خیال رکھنے والے کا ایوارڈ'' جیتنے کے لیے خود کو امیدوار سمجھتا ہے؟ بچوں کو گزشتہ ہفتے کے بارے میں سوچنے میں مدد دیں اور خود ابتدا کرنے یا خیال رکھنے کی ہر کوشش کو ستائشی الفاظ سے نوازیں۔ اس بات کا یقین کریں کہ بچے خود۔ ابتدا کرنے کے معنی (بغیر کسی کے کہے یا کروائے کوئی کام کرنا اور متوقع کارکردگی سے بہتر نتائج پیش کرنا) اچھی طرح سمجھتے ہیں۔

بچوں کو اپنے لیے لباس خود خریدنے دیں

یہ چیز بچوں کو ذمہ داری لینے اور خود پر بھروسہ کرنے کی خوشیوں کے ساتھ ساتھ خدشات اور مشکلات سے بھی آگاہ کرے گی۔ جب بچے اپنی جیب خرچ کے پیسے خود سے ''کمانے'' لگیں (یعنی بورڈ سسٹم کے ذریعے کارکردگی کی مناسبت سے زیادہ پیسے حاصل کرنے لگیں) تو انہیں ان پیسوں کو خرچ کرنے کی ذمہ داری بھی ملنی چاہیے۔ انہیں اپنے کپڑے خود خریدنے اور ''اُن کے پیسوں'' کو اُن کی پسند ناپسند کے مطابق تصرف میں لانے دینے کے طریقے سے دراصل بچوں کو بہت کچھ سیکھنے کو مل سکتا ہے۔

ہمارے گھر میں جب ایک بچہ آٹھ سال کا ہو جاتا ہے تو ہم اُسے خاص طور پر ''ممی، ڈیڈی کے ساتھ ایک شام'' کسی ریسٹورنٹ میں لے جاتے ہیں اور اُسے جان بوجھ کر بڑوں کے طرز زندگی کا ایک عملی نظارہ کراتے ہیں۔ ہم اُسے بتاتے ہیں کہ ہم اُس پر کس قدر فخر کرتے ہیں اور اُسے یہ بتا کر پھسلانے کی کوشش کرتے ہیں کہ ہمارے خیال سے اب وہ اتنا بڑا ہو گیا ہے کہ ''بورڈ سسٹم'' کے ذریعے زیادہ پیسے ''کما'' سکتا ہے۔ اپنے سے چھوٹوں بچوں کی زیادہ مدد کر سکتا ہے۔ اور اپنے پیسوں سے اپنے تمام کپڑے خود خریدنا شروع کر سکتا ہے۔

یقیناً بچے غلطیاں کرتے ہیں۔ بعض اوقات اس طرح کی آزادی ملنے پر وہ ضرورت سے زیادہ بھی خرچ کر سکتے ہیں۔ اکثر ایسا ہی ہوتا ہے کہ وہ زیادہ خرچ کر بیٹھتے ہیں اور بہت کم بچت کرتے ہیں وہ ایسی چیزیں خرید لیتے ہیں جنہیں لینے کا انہیں بہت کم فائدہ ملتا ہے۔ اور جن چیزوں کی انہیں واقعی ضرورت ہوتی ہے، وہ خریدنا بھول جاتے ہیں۔

مگر سچ تو یہ ہے کہ اسی طرح وہ سیکھتے ہیں۔ دراصل تجربہ و قسمت آزمائی اور غلطیاں بہت جلد انسان (خصوصاً بچوں) کو بہت کچھ سکھا دیتے ہیں۔ ان کے نتیجے میں جو حاصل ہوتا ہے وہ ہے ''خود پر بھروسہ'' اور ہم اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ آٹھ سالہ بچے کی غلطیاں زیادہ سنگین نہیں ہوتیں، جب کہ ایسے ۱۸ سالہ لڑکے یا لڑکی کی غلطیاں جنھوں نے ذمہ داری اُٹھانا شروع ہی کی ہو انتہائی تباہ کن ہو سکتے ہیں۔ آج کے معاشرے میں، بچوں کو آزادی تو بہت جلد دیدی جاتی ہے، مگر ذمہ داری بہت تاخیر سے دی جاتی ہے۔

آٹھ سال کی عمر انتہائی زبردست اور خاص عمر ہے۔ ۸ سالہ بچے اگرچہ اپنے سے دو سال بڑے بچوں کی طرح ہوشمندی اور قوتِ مدافعت نہ ہونے کے باعث ذمہ داری ملنے پر بہکاوے میں آ سکتے ہیں۔ مگر پھر بھی وہ اتنے بڑے ہو چکے ہوتے ہیں کہ اپنے کام خود کر سکیں۔ عقل سمجھ سے کام لیں اور اپنے لیے سوچ سمجھ کر کسی چیز کا انتخاب کر سکیں۔ لہٰذا

مشاورت کریں نہ کہ خود سب کچھ سنبھال لیں

بچوں کی روز مرہ زندگی میں اپنا کردار اس طرح رکھیں کہ جس سے آپ کے بچوں کے خود پر بھروسے اور اپنی ذات کے بارے میں علم کو پروان چڑھانے میں مدد مل سکے۔ کوشش کریں کہ آپ کے بچے خود آغاز کی عادت سے سرفراز رہیں۔ جتنا بھی ممکن ہو سکے انہیں حکم دینے کی بجائے مشورہ دینے کی کوشش کریں۔ کسی بات کو بچے پر مسلط کرنے کی بجائے اُس سے پوچھیں کہ کیا اُسے آپ کی مدد کی ضرورت ہے۔ یہ فیصلہ خود کرنے کی بجائے کہ وہ کیا کرے گا، اور اُسے کیا اچھی طرح کرنا چاہیے، اس بات پر توجہ دینے کی کوشش کریں کہ وہ کیا چیز پسند کرتا ہے اور اُس کی قدرتی صلاحیتیں اور قابلیت کس چیز کی طرف ہیں۔

اگر کبھی وہ آپ سے یہ کہے کہ آپ اُس کا ''ہوم ورک'' کر دیں تو انکار کر دیجیے۔ تاہم اسے یہ بھی کہیں کہ جب وہ اسے جیسا بھی کر لے گا تو آپ اس کا معائنہ کریں گے اور اسے بتائیں گے کہ اُس نے ٹھیک کیا ہے یا نہیں اور اُن حصوں سے متعلق اس کی مدد بھی کریں گے جو کوشش کے باوجود اُس سے ٹھیک نہیں ہو پائیں گے۔

جب بچے اتنے بڑے ہو جاتے ہیں کہ مختلف الفاظ اور اصطلاحات کو سمجھ سکیں تو انہیں بتائیں کہ آپ اُن کے منیجر کے بجائے ''مشیر'' بننا چاہتے ہیں۔ انہیں بتائیں کہ اس بارے میں انہیں خود فیصلہ کرنا ہے کہ وہ کیا کریں گے، اور کیسے کریں گے۔ اور یہ کہ اُن کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ انہیں کسی چیز کے لیے مجبور نہیں کرنا چاہتے۔ (اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ اس مشاورانہ مدد و رہنمائی جو اُن کے انتخاب سے تعلق رکھتے ہیں اور اُن قوانین و ضوابط میں جو اُن کے طرزِ عمل کو پابند کر دیتے ہیں فرق کو جانتے ہیں)۔

ذہن نشین کرانا:

اپنی ذات پر بھروسے اور اپنی صلاحیتوں سے استفادہ کا تصور بچوں کے ذہن میں راسخ کرائیں۔ اس حوالے سے علامہ اقبال کا وہ شعر بہت اہم ہے، جس سے اکثر لوگ واقف ہوں گے

خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے
خدا بندے سے خود پوچھے، بتا تیری رضا کیا ہے

اپنے بچوں کو یہ یا اسی طرح کے دیگر اشعار یاد کروائیں، انہیں شعر کے معنی اور مفہوم سے آگاہ کیجیے۔ اس کے بعد اُن سے دو متعلقہ اور اہم سوالات پوچھیں۔

☆ اگر ہمارا کوئی کام سیدھا نہ ہو تو عام طور پر اس کے لیے کون ذمہ دار ہوتا ہے؟ (ہم خود)
☆ اپنی پوری کوشش کرنا کیوں ضروری ہوتا ہے؟ (کیونکہ اسی طرح ہم بہترین نتائج حاصل کر سکتے ہیں)

بچوں کے ذہن میں یہ تصور واضح کرانے کے لیے کہ صرف ''اچھے'' پر مطمئن ہو جانا ہمیں ''بہترین'' تک پہنچنے سے روکتا ہے۔ ایک انگریزی کی کہاوت بہت مؤثر ثابت ہو سکتی ہے:

"Good ------ the enemy of best"

ایلیمنٹری سکول سطح کے نسبتاً بڑے بچے اس کہاوت کے دلچسپ اور وسیع تر معنوں کو پسند کریں گے اور اس بحث سے لطف اندوز ہوں گے کہ کیسے ''اچھے'' پر مطمئن ہو جانا ہمیں ''بہترین'' کا مزہ لینے سے محروم رکھتا ہے۔ آپ اس سلسلے میں کچھ مثالیں بھی پیش کر سکتے ہیں جن میں ''اچھے'' کا ''بہترین'' سے موازنہ کیا جائے جیسے کہ سکول کے امتحانات میں A کی بجائے B گریڈ حاصل کرنا، باقاعدہ تیراکی کی تربیت حاصل کرنے کی بجائے محض دوستوں کے ساتھ تیرنے کی کوشش کر کے خود کو تیراک تصور کرتے رہنے اور اسی طرح کی دوسری مثالیں۔

(نوٹ: اس حوالے سے ذہن نشینی کا ایک طریقہ گزشتہ باب میں بتائے گئے بورڈ سسٹم میں ایکسٹرا پوائنٹس متعارف کروانا بھی ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک بچہ جو تیراکی سیکھنا شروع کر دے وہ ''پے ڈے'' کے دوران بھی اپنے بورڈ پر ایک دو پوائنٹس کا اضافہ کر سکتا ہے)۔

سپورٹس مین شپ پر خصوصی توجہ دیں:

اپنے بچوں کو سپورٹس مین شپ سے آگاہی میں مدد دیں اور یہ بتائیں کہ اس کا مطلب ہے کہ اپنی بہترین صلاحیتوں کا مظاہرہ کر کے جیت کے لیے کوشش کرنا اور نتائج کے لیے کسی کو الزام نہ دینا۔ چونکہ ایلیمنٹری سکول کی عمر کو پہنچنے والے بچے کھیلوں اور مقابلے کی سرگرمیوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں، لہٰذا آپ بطور والدین اُن کی طرف سے سپورٹس مین شپ اور بھرپور کوشش کے ہر موقع پر اُن کی حوصلہ افزائی اور تعریف کریں۔ ان دونوں

چیزوں کو جیت سے کہیں زیادہ توجہ اور اہمیت دیں۔ بچوں کو یہ سکھایئے کہ دوسروں کو الزام دینا بیوقوفانہ فعل اور ناسمجھی کی علامت ہے جب کہ نتائج کو قبول کرنا اور اپنے مخالفین کے لیے بڑا دل رکھنا دراصل سمجھداری اور عقل مندی کا ثبوت ہے۔ یہاں بھی خود کو بہتر بنانے اور کوشش کرنے کو بھرپور تعریف سے نوازیں اور ہار جیت کو زیادہ اہمیت نہ دیں۔

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

قدرتی صلاحیت کی فہرست:

یہ طریقہ دراصل دوسرے باب میں بتائے گئے ''میں کس کام میں بہترین ہوں'' سے ملتا جلتا مگر ذرا ''چکر دینے والا'' ہے۔ یہ طریقہ کار جوانی کی دہلیز کے قریب پہنچنے والے بچوں کو اپنی انفرادیت کو پسند کرنے میں مدد دیگا اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کو بھی انہیں مخصوص تعریف سے نوازنے کا موقع فراہم کرے گا۔ دن کا کوئی ایسا حصہ تلاش کریں جب آپ اپنے بچے کے ساتھ کہیں ہوں۔ گاڑی میں یا پیدل کہیں اکٹھے جاتے ہوئے یا ایسے ہی کسی دوسرے موقع پر بچے کے ساتھ اُس کے ٹیلنٹ اور قدرتی صلاحیتوں کے بارے میں تبادلہ خیال کریں۔ اُس سے پوچھئے کہ وہ خود کو کن چیزوں میں بہت اچھا تصور کرتا ہے۔ اسی طرح اُسے اُس کے رویوں اور عادات کے بارے میں اپنے مشاہدات سے آگاہ کریں اس حوالے سے ہر ممکن طور پر ''خاصیت پسندی'' کا مظاہرہ کریں۔ چھوٹی چیزیں (جیسے کہ تم ہمیشہ اپنے سکول کی کتابیں ترتیب سے اور مناسب جگہ پر رکھتے ہو) اتنی ہی اہم ہیں جتنی کہ بڑی چیزیں (جیسے کہ ریاضی کے مضمون میں تمہاری کارکردگی بہت زبردست ہے)۔

بچے سے بات چیت کا محور ان باتوں پر قائم رکھیں کہ ہر شخص اپنی صلاحیتوں اور قابلیتوں کے اعتبار سے کس قدر منفرد ہوتا ہے، اور یہ کس قدر اہم ہے (خصوصاً جوں جوں ہم بڑے ہوتے جاتے ہیں) کہ ہم دوسروں کو ناراض کرنے میں وقت ضائع کرنے کی بجائے اپنی خوبیوں اور قابلیتوں کو پختہ کریں۔

مسائل کی فہرست:

یہ طریقہ کار بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو اپنی مشکلات اور مسائل پر کسی احساس کمتری کا شکار ہوئے بغیر توجہ مرکوز رکھنے میں مدد دے گا۔ قدرتی صلاحیتوں کے حوالے سے گفتگو کی طرح اپنے بچے سے پوچھیں کہ وہ کن چیزوں کو اپنی سب سے بڑی کمزوری یا مسائل خیال کرتا ہے۔ یہ پوچھتے ہوئے اپنا لب و لہجہ تدریسی اور دلچسپی لینے والے شخص کی طرح کا رکھیں۔ نہ تو تنقیدی اور نہ ہی ترس یا افسوس ظاہر کرنے والا رویہ ظاہر کریں۔ یہ بھی خیال رہے کہ آپ اس حوالے سے اپنی طرف سے زیادہ کچھ نہ کہیں بلکہ بچے کو خود بتانے دیں۔

اس کے بعد بچے کو یہ سمجھنے میں مدد دیں کہ اُس کے ہر مسئلہ اور پریشانی کا حل موجود ہے۔ ہم اُس کے ہر مسئلے کے بارے میں کچھ نہ کچھ ضرور کر سکتے ہیں۔ ہم خود پر بھروسہ کرتے ہوئے خود کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

سیاست کے بارے میں گفتگو:

یہ طریقہ کار نسبتاً بڑی عمر کے بچوں کو عملی پن سکھانے اور بہانے بنانے یا کمزوریوں کو چھپانے کی بجائے ذمہ داری قبول کرنے کے باعزت پہلو سے آشنا کرنے میں بھی مدد دیگا۔ رات کے کھانے کے وقت یا کسی دوسرے وقت موقع ملنے پر دیکھیں کہ آپ کے بچے اہم سیاسی (ملکی یا بین الاقوامی) اُمور کے بارے میں کس قدر جانتے ہیں۔ اپنے بچوں کو مختلف اُمور کی مثال دے کر بتائیں کہ کیسے بعض سیاسی اُمور میں غیر قانونی عوامل کار فرما ہوتے ہیں اور پھر اُن پر محض بیان بازی اختیار کی جاتی ہے۔ اس حوالے سے امریکہ وسیع تباہی پھیلانے والے ہتھیاروں کے نام لے کر عراق پر حملہ ایک اہم مثال ہے۔ آپ بچوں کو آگاہ کر سکتے ہیں۔ کہ کیسے امریکہ نے پہلے اپنے خفیہ اداروں سے اس حوالے سے رپورٹیں اور دعوے تیار کروائے اور دنیا کی پرواہ کیے بغیر عراق پر حملہ آور ہو گیا، مگر آج تک امریکی انتظامیہ ہتھیاروں کے حوالے سے سوالات پر محض بہانے بازی کرتی نظر آتی ہے۔

بچوں سے پوچھیے کہ کیا عراق پر حملہ اور اقوام متحدہ کو خاطر میں نہ لانا غیر اخلاقی اور غلط تھا (ہاں)۔ پھر دریافت کیجیے کہ امریکی صدر نے اس پر کیسا ردعمل ظاہر کیا (بش نے بعد ازاں بہانے تراشے اور ایٹمی ہتھیاروں کے حوالے سے اپنی رپورٹس کی غلطی کو تسلیم کرنے کی بجائے ہٹ دھرمی سے ادھر اُدھر کی باتیں کرتا رہا) امریکہ کا دنیا بھر میں امیج خراب ہوا؟۔ (بالکل)۔ ہم اس نتیجے اور اُصول کو اپنی زندگیوں میں کیسے لاگو کر سکتے ہیں (تبادلہ خیال کیجیے)۔ اس بات پر توجہ رکھیں کہ بات محض تنقید کی بجائے تعمیری پہلو لیے ہوئے ہو ورنہ بچوں کی شخصیت میں منفی پہلو نشوونما پائے گا۔

''تاخیر سے سمجھنے والوں'' کو پر یقین بنائیے:

یہ طریقہ کار آہستہ رفتار سے سمجھ بوجھ حاصل کرنیوالے بچوں کو اپنی ذات کے بارے میں اچھا تصور قائم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں سے بلوغت اور ہارمونز میں تبدیلیوں سے پیدا ہونے والے اثرات (جیسے کہ ''امن پسندی'' کے مہینے میں بتایا گیا ہے) کے بارے میں کھل کر بات چیت کریں۔ اس بحث میں یہ نکتہ بالخصوص شامل کریں کہ ہر انسان مختلف وقت پر ''میچور'' ہوتا ہے۔ اگر آپ کے گھر میں ایک سست رفتاری سے سمجھ بوجھ کی منزلیں طے کرنے والا بلوغت کی عمر کو پہنچنے والا بچہ ہو تو اُسے یقین دلائیے کہ وہ بھی دوسروں کی طرح سمجھ بوجھ حاصل کرے گا اور یہ کہ سست روی کے کئی فوائد بھی ہیں۔ کچھوے اور خرگوش کی کہانی اس حوالے سے اچھی مثال ہے تاہم بڑی عمر کے بچوں کے لیے اس سے بہتر کوئی مثال یا کہانی پیش کی جانی چاہیے۔ مشہور عالمی ادیب ''اروِن شاہ'' کی لکھی کہانی ''The Eighty-Yard Run'' اس عمر کے بچوں کے لیے زیادہ مؤثر ہو سکتی ہے۔ آپ اسے اونچی آواز میں سب کو سنا سکتے ہیں۔

یہ ایک لڑکے کی کہانی ہے جو ایک دوڑ میں حصہ لیتا ہے۔ اور پھر ہر چیز خلاف توقع پاتا ہے۔ یہ بچوں کو آہستہ آہستہ ترقی اور بہتری کی طرف جانے کے ثمرات سے آگاہ کرنے کے لیے اچھی کہانی ہے۔

ہماری ایک بیٹی خاصی پُر اثر گفتگو کرتی ہے، وہ نہ صرف سکول کے تقریری مقابلوں میں ٹرافیاں جیت چکی ہے بلکہ گھریلو بحث و مباحث میں بھی زبردست دلائل دینے کا ناقابل تردید ریکارڈ رکھتی ہے! اس لڑکی کے ساتھ واحد مسئلہ یہ ہے کہ وہ بیان بازی میں بہت تیز ہے اور اپنی غلطی تسلیم کرنے، ذمہ داری قبول کرنے یا معافی مانگنے پر بہت مشکل سے آگاہ ہوتی ہے۔

ایک روز ہم نے بیان بازی کرنے اور ''معذرت چاہنے'' میں فرق کے بارے میں ''سی ایس لوئس'' کا ایک مضمون پڑھا۔ ہم نے یہ مضمون اپنی بیٹی کو بھی پڑھایا۔ وہ اس فرق کے بارے میں جان کر بے حد خوش ہوئی اور سمجھ گئی کہ بہانے بنانے سے کچھ بھی حاصل نہیں کیا جا سکتا اور غلط بات پر قائم رہنا لوگوں کو ایک دوسرے سے مزید دور کر سکتا ہے۔ جب کہ معافی مانگ لینے سے گرم جوشی کا ایسا احساس پیدا ہوتا ہے۔ جو لوگوں کو دوسرے سے جوڑ دیتا ہے۔ پھر ہم نے فیصلہ کیا کہ جو ہم نے کیا ہے اُسے چھپانا یا اُس پر پردہ ڈالنا غلط ہے، جب کہ بہانے بنائے بغیر اپنے کیے کی ذمہ داری قبول کر لینا ہی دراصل اچھے انسانی رشتوں اور خود پر بھروسہ رکھنے والے دل کا حقیقی ثبوت ہے۔ رچرڈ

بچوں کو ''پروں کے نیچے چھپائے رکھنے'' سے پرہیز کریں:

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے اپنے بچوں میں عزت نفس، خود اعتمادی اور اپنی ذات پر بھروسہ کی صفات کو پروان چڑھائیں۔ تربیت اور بہتری کے لیے بے شک واضح اور کڑے اُصول پر عمل پیرا ہوتے ہوئے بچوں پر بھروسہ کریں اور انہیں یہ بتائیں کہ آپ نہ صرف اُن پر اعتماد کرتے ہیں بلکہ آپ کو ان کی اس قابلیت پر بھی یقین ہے کہ وہ خود کو اور مختلف طرح کے حالات کو سنبھال سکتے ہیں۔

یہ اُصول چھوٹے بچوں پر لاگو کیا جا سکتا ہے۔ اگرچہ بہت سے ''زمانہ شناس'' والدین اس حوالے سے ایسی کئی مثالیں پیش کریں گے کہ بچوں پر زیادہ بھروسہ کرنے سے انہیں چوٹ لگنے کے یا کسی اور طرح کے مسئلے کا شکار ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں، مگر وہ اس کے اُلٹ یعنی بہت زیادہ محتاط رویہ اپنانے کے عمل سے بچوں پر غیر ضروری حد تک اثر انداز ہو کر اُن میں خود اعتمادی اور خود پر بھروسے اور خود پر قابو رکھنے کے اوصاف کو پہنچنے سے از خود روک دیں گے۔

پانچواں مہینہ

خود نظمی اور میانہ روی

جسمانی، ذہنی اور مالی اعتبار سے خود نظمی۔ گفتگو، کھانے پینے اور ورزش کرنے وغیرہ میں میانہ روی۔ اپنی خواہشات کو لگام دینا اور اُن پر قابو رکھنا۔ جسم اور ذہن کی حدود کو سمجھنا۔ غیر متوازن اور شدت پسند نقطۂ نظر کے خطرات سے بچنا۔ از خود رونما ہونے والے عناصر اور خود نظمی کے درمیان توازن رکھنے کی صلاحیت۔

''ممی'' میں وعدہ کرتی ہوں، میں ابھی اُٹھ جاؤں گی، پلیز مجھے دوبارہ گائے کا دودھ دوہنے کی بات نہ سنائیں۔''

یہ ہماری بیٹی سعدی تھی۔ اس کی عمر ۱۰ سال تھی اور میں اُسے (اُس صبح تیسری بار) اُٹھا رہی تھی تا کہ وہ سکول جانے سے پہلے پیانو بجانے کی پریکٹس کرے۔

جب میں اُس کی عمر کی تھی، تو مجھے حقیقتاً صبح سویرے اُٹھ کر گائے کا دودھ دوہنا پڑتا تھا۔ اور گائے بھی میری منتظر ہوتی تھی۔ آج کے شہری طرز زندگی میں نظم وضبط ضرورت کی بجائے ایک اختیاری چیز بن کر رہ گیا ہے۔ صبح سویرے اُٹھنا، کسی کام کو ہمیشہ طریقے سے کرنا، خود سے کسی اچھے کام کا آغاز کرنا اور خود کو کسی کام کی طرف مائل رکھنا جیسے خواب بن کر رہ گیا ہے۔

مگر سعدی کچھ دیر کے بعد واقعی اُٹھ گئی تھی، اُس نے پیانو کی پریکٹس کی اور وہ سمجھتی ہے کہ خود نظمی سے انسان کس قدر اچھا محسوس کرتا ہے اور وہ خود اپنا انعام ہے۔ لنڈا

خود نظمی میں بہت سی چیزیں شامل ہیں مثلاً خود کو آگے بڑھنے پر مائل رکھنا، اپنے وقت اور خود اپنا نظم قائم رکھنا، خود پر اور اپنے غصے پر قابو رکھنا، اپنی خواہشات پر قابو رکھنے کے قابل ہونا (اور یہیں سے خود نظمی کے ساتھ جڑے لفظ ''میانہ روی'' کا کردار شروع ہو جاتا ہے)۔

خود نظمی اور میانہ روی دراصل ایک ہی سکّے کے دو رُخ ہیں۔ خود نظمی دراصل کام کرنے کی سستی کو 'کھاڑ پھینکنا اور اس سے دور ہونا ہے۔ میانہ روی کسی کام یا چیز کی زیادتی بہت کچھ پانے کی کوشش میں زیادتی سے دور رہنا اور بچنا ہے۔

خودنظمی اور میانہ روی دراصل ناقابل تردید عالمی اقدار ہیں کیونکہ ان صفات کا موجود ہونا ہمیں اور دوسروں کو زندگی میں قدم قدم پر مدد فراہم کرتا ہے، جب کہ ان کی عدم موجودگی، جلد یا بدیر تکلیف پہنچاتے ہیں۔

یہ وہ اقدار ہیں جنھیں اپنے بچوں میں پیدا کرنے کے لیے تمام والدین کو ذاتی طور پر محنت کرنی چاہیے۔ اور ہماری اپنی مثال سے بڑھ کر کوئی اور طریقہ یا تکنیک ہمارے بچوں کو ان اقدار کے سکھانے میں معاون و مؤثر ثابت نہیں ہو سکتے۔

اس سال، ۱۴ برس کی عمر کو پہنچنے پر ہمارے سب سے غیر منظم بچے نے حیرت انگیز طور پر بہت زیادہ بہتری دکھانی شروع کر دی۔ تین سال پہلے اسے اپنا ہوم ورک تک یاد نہیں رہتا تھا۔ اگر کبھی وہ اپنا کام کر بھی لیتا تو اُسے یہ ہی یاد نہیں رہتا تھا کہ اُس نے وہ کام کر کے ٹیچر کے حوالے کیا تھا یا نہیں۔ اُس کے خیالات ماڈل ہوائی جہازوں، سانپوں اور کمپیوٹر گیمز میں پھنسے ہوئے تھے۔ ان کے سوا اسے کچھ سوجھتا ہی نہ تھا۔ میں مستقل اسے اپنا کمرہ صاف کرنے اور ''اپنی چیزوں کو اکٹھا کرنے'' کا لیکچر دیتی رہتی تھی۔

پھر دو بے حد اہم باتیں اُس کے ساتھ رونما ہوئیں۔ ہمارا کنبہ انگلستان منتقل ہو گیا اور اسے ایک انتہائی پُرنظم لڑکوں کے سکول میں داخل کرا دیا گیا۔ جہاں اُسے ہر صورت مکمل یونیفارم پہن کر جانا ضروری تھا۔ یونیفارم میں، سیاہ پینٹ، سیاہ چمڑے کے جوتے، گرے (Gray) موزے، سفید شرٹ، گرے رنگ کا انگریزی حرف V کی شکل کے گلے والا سویٹر، سکول ٹائی اور نیلے رنگ کا کوٹ شامل تھا۔ اس یونیفارم کی کوئی بھی چیز کم یا غلط ہونے پر لڑکے کو بے حد سخت سزا بھگتنا پڑتی تھی۔ یہی نہیں سکول کے ہر لڑکے کو ۱۳ مضامین رکھنے پڑتے تھے۔ جن میں طبیعات، کیمیا، کلاسیکل سٹڈیز اور علم الاصنام بھی شامل تھے۔ ساتویں جماعت کے طلباء کے لیے ظاہر ہے یہ کوئی برا شیڈول ہرگز نہ تھا! ہر لڑکے کے لیے ہمہ وقت اپنے کوٹ کی جیب میں ایک اسائنمنٹ نوٹ بک رکھنا لازمی تھا۔ کوئی بھی ٹیچر کسی بھی لڑکے کو کبھی بھی روک کر اس کی نوٹ بک دیکھ سکتا تھا۔ اگر لڑکے کے پاس نوٹ بک نہ ہوتی یا نامکمل ہوتی، تو طالبعلم کو سزا وار قرار دیا جاتا۔

اسی موقع پر میں اس نتیجے پر پہنچی کہ اس بچے کے ساتھ میرے تعلقات بے حد خراب ہونے کی اہم وجہ میرا اُسے مسلسل پریکٹس کرنے، اپنا کمرہ صاف کرنے، ہوم ورک مکمل کرنے وغیرہ کی تلقین کرتے رہنا ہے۔ میں نے خود میں تھوڑی لچک پیدا کی اور فیصلہ کیا کہ اپنے بچے کے

ساتھ دوستانہ پن اور باہمی احساسات و خیالات کا تبادلہ جیسے اُمور اُس کے اپنا کمرہ صاف کرنے نہ کرنے سے زیادہ اہم ہیں۔

اس برس یہ بچہ ایک کانٹے دار پودے سے ایک پھول دار پودے میں تبدیل ہو گیا ہے۔ (میں اُسے ابھی بھی کسی تتلی سے تشبیہ نہیں دے سکتی، کیونکہ اُس کا کمرہ اب بھی پہلے جیسا ہی نظر آتا ہے۔ اگرچہ وہ اب بغیر کسی کے کہے، مہینے میں ایک بار ضرور صاف کرتا ہے۔)

تاہم اب مجھے اُس عجیب و غریب جگہ (جسے وہ اپنا کمرہ کہتا ہے) پر ''ہوم ورک'' کی ایک لسٹ باقاعدگی سے ملتی ہے۔ اور وہ ایک ایگل سکاؤٹ اور اپنے سکول کی نیشنل آنرسوسائٹی کا رکن بھی بن گیا ہے۔ اب میں اُسے اپنے لیے کوئی کانٹا سمجھنے کی بجائے اُسے اُن لوگوں کی فہرست میں شامل رکھتی ہوں، جو مجھے بہت پسند ہیں۔

لنڈا

جنرل گائیڈ لائنز

بچوں کو خود مثال قائم کر کے سکھائیں. زندگی کے ہر معاملے میں خود نظمی اور اعتدال پسندی کا عملی مظاہرہ کریں۔ یاد رکھیں، والدین کی عملی مثال بچوں کو سکھانے کا بہترین طریقہ ہے۔ اپنے ذہن میں یہ فیصلہ کر لیجئے خصوصاً اس ''مہینے'' کے لیے کہ آپ اپنے غصے پر قابو رکھیں گے، اپنی آمدنی کا کچھ حصہ پس انداز کریں گے، اپنے ذرائع کے مطابق زندگی بسر کریں گے، کھانے پینے میں میانہ روی اختیار کریں گے اور اسی طرح کی دوسری نظم و ضبط اور میانہ روی کی باتوں پر عمل کریں گے۔

ان تمام چیزوں کو خاص بنائیں۔ ان کے بارے میں (اور اس بارے میں کہ آپ ان سب چیزوں پر کیوں عمل کرتے ہیں) اپنے بچوں سے بات چیت کریں۔

''دس تک گنتی'' اپنے بچوں کو اور خود کو بھی غصے اور جذبات پر سختی سے قابو رکھنا سکھائیں۔ جذبات اور غصے پر قابو رکھنے سے بہتر ''تنظیم'' کی کوئی اور واضح اور نظر آنیوالی دوسری مثال نہیں ہو سکتی۔ اپنے بچوں کو غصے کی حالت میں کچھ بھی کہنے سے پہلے دس تک گنتی گننے کا سادہ اُصول سکھائیں۔ کچھ ایسے لوگوں کی مثالیں دیں جو غصے کی حالت میں بغیر سوچے یا سوچنے کے لیے رکے بغیر کچھ ایسا کہتے یا کرتے ہیں جو دوسروں کے لیے تکلیف دہ بن جاتا ہے۔ کچھ ایسے ہی لوگوں کی مثالیں پیش کریں جو پہلے غصے میں کچھ کہنے جا رہے تھے یا کچھ ایسا کرنے جا رہے تھے جن سے دوسروں کو تکلیف پہنچ سکتی تھی، مگر دس تک گنتی گننے کے بعد انہوں نے اس بارے میں سوچ کر اپنا فیصلہ تبدیل کر لیا۔

بچوں (اور خود اپنے آپ کو) اس مہینے کے دوران جب بھی غصہ آنا شروع ہو تو اونچی آواز میں دس تک گنتی گننے کا پابند بنائیں۔ جی ہاں! آپ خود بھی ایسا کیجیے۔ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ جب کوئی گنتی گن رہا ہو تو سب اُسے ''ایک''، ''دو''، ''تین''...... ''دس'' گنتے سن سکیں تاکہ سب کو یہ احساس ہو کہ تمام اہل خانہ جذبات اور غصے پر قابو رکھنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

گھر کا ایک شیڈول قائم رکھیں: یہ طریقہ کار بچوں کو کچھ خاص چیزوں سے متعلق پر یقین بنا سکتا ہے، اور انہیں جہاں متوقع ہو وہاں یقینی طور پر پہنچنے کا نظم وضبط سکھا سکتا ہے۔ صبح ناشتہ اور رات کے کھانے کے لیے خاص اوقات مقرر کر دیں۔ چاہیں تو چھٹی کے دنوں کے لیے ان اوقات میں تبدیلی بھی کر سکتے ہیں۔ مگر جو وقت طے کر لیں اُسے کسی نمایاں جگہ پر لکھ کر چسپاں کر دیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام اہل خانہ اس مہینے کے دوران خود کو اس ضابطے کا پابند بنانے کے لیے بھرپور کوشش کر رہے ہیں۔

نظم وضبط اور میانہ روی کی اصطلاحات بکثرت استعمال کریں: یہ طریقہ کار بچوں کو ان اصطلاحات کا مفہوم سمجھنے اور روزانہ کے طرزِ عمل میں ان اوصاف کے استعمال کو سمجھنے میں مدد دیگا۔ جب آپ ایک سے دوسری بار چاولوں کی ڈش لے کر اپنے لیے کھانا ڈال لیں تو کہیں: ''کھانے میں'' میانہ روی بہت ضروری ہے، میں اس سے زیادہ اور نہیں کھاؤں گا۔ ورنہ میری بھی توند نکل آئے گی۔ جب آپ کسی بچے کو اپنا ''ہوم ورک'' وقت پر اور باقاعدگی سے کرتے دیکھیں تو کہیں: ''بھئی تم تو نظم وضبط کا خیال رکھتے ہو'' اس مہینے کو سرگرمیوں اور باہمی گفت وشنید میں ان دونوں الفاظ کو زیادہ سے زیادہ اہمیت دیں۔

''معاہدے'' کریں: اپنے بچوں میں خود کو پُرنظم بنانے کے لیے کوششوں سے اہداف حاصل کرنے کے جذبے کو تقویت دیں۔ بچوں کے لیے ان اہداف کو مقرر کر دیں اور ان اہداف کو حاصل کر لینے کے ساتھ انعامات و اعزازات مقرر کر دینے کے طریقہ کار کے ذریعے والدین کو اپنے بچوں کی مزید تعریف وتوصیف کے مواقع مل سکتے ہیں، اور ساتھ ہی ساتھ بچوں میں خود کو پُرنظم بنانے کے لیے مستقلاً کوشش کرنے کی عادت کو بھی پختہ کیا جا سکتا ہے۔

ہمارے گھر میں گزشتہ چند سالوں سے ''باہمی معاہدے، خود نظمی پر مائل کرنے کا زبردست طریقہ ثابت ہوئے ہیں۔ اس کا طریقہ کار ہم نے کچھ یوں بنا رکھا ہے، کہ گرمیوں کے آغاز میں ہم بچوں سے دریافت کرتے ہیں کہ وہ خود نظمی کے ضمن میں ستمبر تک کیا اہداف حاصل کرنا چاہیں گے؟ کچھ بچوں کے لیے ''ایک اچھا ٹینس پلیئر یا کرکٹر'' بننا ہدف ہو سکتا ہے۔ کچھ کے لیے پیانو بجانا سیکھنا یا تیراکی میں مکمل مہارت حاصل کر لینا اہم اہداف ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ باقی سب جانتے ہیں کہ پڑھنا بھی اہم ہے مگر پھر بھی اس کے لیے وقت نکالنا مشکل سمجھتے

ہیں۔ایک ''معاہدہ یا ڈیل'' اس وقت طے ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ جب کوئی بچہ کچھ اہداف ''تفویض'' کرتا ہے۔ اور اُن کے لیے انعام کی تجویز رکھتا ہے۔ عام طور پر ہم بچوں کی پیشکش میں تبدیلی کر کے ایک نئی پیشکش کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہمارے دس سالہ بچے نے گزشتہ موسم بہار میں اس ''معاہدے'' کی تجویز پیش کی۔ ''دو ہفتوں تک ہر روز (ماسوائے اتوار کے) بائیں ہاتھ سے دس خوشخط صفحات لکھے گا۔ دو مہینوں تک ایک کتاب، دو ہفتوں میں پڑھے گا، دو مہینوں تک ہفتے کے پانچ روز (ماسوائے ہفتہ، اتوار) اپنا بستر خود ٹھیک کرے گا۔ انعام: سکول کے کپڑوں کے لیے ۱۰۰ ڈالرز۔''

ہم نے اس کی اس تجویز کو یوں بدل دیا کہ اُسے ہر ہفتے ایک کتاب پڑھنا ہوگی، اپنا بستر ہر روز ٹھیک کرنا ہوگا اور ہر روز دو وقت کھانا تیار کرنا ہوگا اور یہ سب دو ماہ تک جاری رہے گا۔ ۱۰ سالہ بچے نے ہماری پیشکش قبول کر لی، اپنا ریکارڈ ساتھ ساتھ مرتب کرنے کے لیے ایک چارٹ تیار کیا اور اپنے ''معاہدے'' کو پورا کرنے میں جُت گیا۔

یہ معاہدے بچوں کی عمر کے حساب سے مختلف طرح کے ہوتے ہیں۔ چھوٹے بچے عام طور پر قلیل مدتی ''معاہدے'' کرنا پسند کرتے ہیں اور انہیں اس حوالے سے بار بار یاددہانی کرانے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑے بچے بار بار یاددہانی کے بغیر ہی ذمہ داری قبول کر سکتے ہیں۔ ہمارے کچھ بچے ایسے ہیں جو''معاہدوں'' سے حاصل ہونیوالے انعامات کے لیے اس قدر بے چین رہتے ہیں کہ لگتا ہے انہیں اپنی کسی کھوئی ہوئی چیز کی تلاش ہے۔ پھر انہیں اور کسی چیز کی پرواہ نہیں رہتی اور وہ تمام بندھنوں سے آزاد ہو کر صرف اپنے مقصد کے حصول کی طرف لگ جاتے ہیں۔ (لنڈا)

پری سکول کی عمر کے ننھے بچوں کے لیے مؤثر طریقہ

کھیلنے سے پہلے کام:

یہ چھوٹے بچوں میں خودنظمی کی ابتدا کا مؤثر طریقہ ہے۔ اپنے تین یا چار سال کی عمر کے بچوں کو گھر کا کوئی چھوٹا موٹا کام (مثلاً اوپر کی منزل کی بتیاں بجھانا، ناشتے کے بعد کرسیوں کو ٹھیک کرنا، پالتو جانوروں کو کھانا ڈالنا وغیرہ) سونپ دیں۔ اب اس بات پر زور دیں کہ وہ کھیلنے یا ٹی وی دیکھنے وغیرہ سے پہلے اپنا کام ختم کریں۔ جب وہ کام کر لیں تو اس پر اُن کی تعریف کریں اور انہیں بتائیں کہ یہ چیز انہیں حقیقت میں کتنی مدد کرتی ہیں۔ اور نظم و ضبط کی تعریف یوں بتانا شروع کریں۔

''نظم وضبط کا مطلب ہے کہ جب آپ اتنے مضبوط ہو جاؤ کہ خود کو اُن کاموں پر مائل رکھ سکو جو کرنے چاہئیں۔''

سونے اور جاگنے کے وقت مقرر کریں:

اپنے چھوٹے بچوں کو وقت پر کام کرنے کے احساس کو پانے اور اپنے بدن کی نسبت ذہنوں کے ''مضبوط'' کرنے میں مدد دیں۔ ننھے بچوں کے لیے بھی سونے کا وقت مقرر کر دیں۔ اُنہیں وقت دیکھنا اور بتانا سکھائیں (کم از کم گھڑی کی سوئیوں کو دیکھ کر گھنٹوں کو پہچاننے کے قابل بنائیں)۔ اور پھر اُنہیں یہ چیلنج دیں کہ اُنہوں نے از خود دیکھنا ہے کہ سونے کا وقت ہوا ہے یا نہیں اور پھر خود کو وقت پر بستر پر سونے کے لیے تیار کر کے نظم وضبط کا مظاہرہ کرنا ہے۔ (ظاہر ہے آپ کو انہیں یاد تو پھر بھی کرانا پڑے گا)۔ جب وہ وقت پر سونا شروع کر دیں تو پھر انہیں بتائیں کہ اب وہ اتنے بڑے ہو گئے ہیں کہ از خود وقت پر سو سکتے ہیں تو پھر انہیں صبح وقت پر اُٹھنے کے لیے ''الارم کلاک'' سے بھی کام لینا چاہیے۔ دیکھیں کہ کیا وہ وقت پر اُٹھتے، اپنا الارم بند کرتے اور وقت پر ناشتہ کرتے ہیں؟ جب وہ ایسا کرنے لگیں تو اُن کی ہر ممکن تعریف کریں۔

بورڈ سسٹم:

یہ طریقۂ کار چار، پانچ سال کی عمر کے بچوں میں خود کو پر نظم بنانے کا جذبہ پیدا کرنے کے لیے بے حد مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ ''چوتھے مہینے'' میں بیان کردہ بورڈ سسٹم میں نظم وضبط اور تنظیم سکھانے کی اضافی خوبی بھی ہے۔ گزشتہ صفحات میں بیان کردہ ''بورڈ سسٹم'' کے طریقۂ کار پر دوبارہ غور کریں اور ''بورڈ اور پے ڈے'' کو اپنے اہل خانہ کا معمول بنائیں۔ بچوں کو بتائیں کہ تنظیم کا مطلب ہے کہے بغیر چیزوں کو ٹھیک طریقے سے انجام دینا۔

''بہت زیادہ'' کا کھیل:

یہ کھیل چھوٹی عمر کے بچوں کو میانہ روی کے تصور اور اس کے فائدوں کے بارے میں سوچنے پر مائل کرے گا۔ بچوں پر واضح کیجیے کہ کبھی کبھار ''بہت زیادہ'' بھی ''بہت کم'' کی نسبت بدترین ثابت ہوتا ہے۔ کھیل شروع کرتے ہوئے اُن سے کہیں آؤ ایک کھیل کھیلتے ہیں۔ میں تم سے کسی چیز کے بارے میں کہوں گا کہ بہت زیادہ اور تمہیں ایسی چیز کے بارے میں بتانا ہوگا جو تم بہت زیادہ نہ کرنا چاہتے ہو۔ پھر تمہیں یہ بتانا ہے کہ اُس چیز کے بہت زیادہ ہونے سے کیا ''برا'' ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر:

بہت زیادہ کھانا .... آپ موٹے ہو سکتے ہیں

بہت زیادہ ورزش .... آپ بہت تھک سکتے یا زخمی بھی ہو سکتے ہیں

بہت زیادہ گولیاں، ٹافیاں .... آپ کے دانت خراب اور بھوک مر سکتی ہے

بہت زیادہ ٹیلی ویژن .... یہ ہمیں کھیلنے پڑھنے اور دوسری اچھی چیزوں سے دور کرتا ہے
بہت زیادہ نہانا................... آپ اپنی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں

آپ اس کھیل سے کافی لطف اندوز بھی ہو سکتے ہیں، مگر یاد رہے کہ اس کا مقصد چھوٹے بچوں کو یہ بتانا ہے کہ ہر چیز کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے۔ اور میانہ روی ہی بہترین حکمت عملی ہے۔

ہم اپنے چار سالہ بیٹے ''ایلی'' کو تنظیم اور میانہ روی کے تصور سے آشنا کرانے کی کوشش کر رہے تھے چونکہ ان دونوں اقدار کا تعلق ٹیلی ویژن سے بھی ہے۔ اس لیے ہمیں بہت کم کامیابی مل رہی تھی۔ ہم نے گھر میں ہفتے کے پانچ دن (پیر سے جمعہ تک) ''ٹی وی پر پابندی'' کا سخت اور بے لچک قانون نافذ کر رکھا ہے۔ اور یہ ننھا ایلی ہم سے اس بات پر تکرار کر رہا تھا کہ یہ پابندی صرف سکول جانے والے بچوں کے لیے تھی جنہیں ''ہوم ورک'' کرنا ہوتا تھا'' میں اگلے سال تک سکول جانا شروع نہیں کروں گا''، وہ بولا ''لہٰذا مجھے کارٹونز دیکھنے کی اجازت ہونی چاہیے۔ آپ تو مجھے اپنی پسند کے پرگرام "Sesame Street" کے سوا کچھ دیکھنے ہی نہیں دیتے!''

بعض دفعہ آپ کو بے حد غیر متوقع ذرائع سے مدد مل جاتی ہے۔ ہمارا چودہ سالہ بیٹا اس گفتگو کو سن رہا تھا وہ کمرے کے اندر آیا اور اپنے سکول میں سنے کچھ اعداد و شمار بتانے لگا۔

''ایک عام امریکی خاندان ہر روز تقریباً ۷ گھنٹے ٹی وی دیکھتا ہے'' اُس نے اعلان کیا'' جب کہ ۱۹۷۰ء میں یہ اوسط ساڑھے تین گھنٹے تھی۔ اس شرح سے ''ایلی'' کی طرح کا بچہ ۱۸ سال کی عمر کو پہنچنے تک تقریباً ۴۰ ہزار گھنٹے ٹی وی دیکھ چکا ہوگا۔

یہ پیچیدہ اعداد و شمار ایلی کے سر کے اوپر سے گزر گئے۔ مگر وہ اپنے بڑے بھائی کو اس قدر باعث تقلید سمجھتا ہے کہ اس نے فوراً اپنی تکرار چھوڑ دی!

رچرڈ

ایلیمنٹری سکول کی عمر کے بچوں کے لیے مؤثر طریقہ

کھیل سے پہلے کام کا ایوارڈ:

بچوں کی خود نظمی پر نہ صرف توجہ مرکوز رکھیں بلکہ اس کے مظاہرے پر تعریف و ستائش کے ذریعے اُنہیں سراہنے میں بھی قطعاً کنجوسی نہ کریں۔ دیگر تمام ایوارڈز کی طرح بچوں سے پوچھیں (اتوار کے روز رات کے کھانے پر)'' ڈبلیو بی پی......واک بی فور پلے (Walk Before Play) ایوارڈ یا کھیل سے پہلے کام کا ایوارڈ جیتنے کے

لیے کون خود کو امیدوار سمجھتا ہے؟'' بچوں کو گزشتہ ہفتے کے دوران ایسے کاموں کو تلاش کرنے میں مدد دیں جب اُنھوں نے اپنے دوستوں کے آنے سے پہلے اپنے کام مکمل کر لیئے ہوں، یا کھیلنے کے لیے باہر جانے سے پہلے اپنے تمام کام مکمل کیے ہوں۔ اس دوڑ میں خود بھی شامل رہتے ہوئے بچوں کو اُن واقعات یا مثالوں سے آگاہ کریں جب آپ نے اپنی خواہشات کے مطابق کچھ کرنے سے پہلے وہ کام کیے تھے جو کرنے چاہیے تھے۔ بچوں سے اس بات پر تبادلہ خیال کریں کہ اگر اُنہوں نے اپنے تمام کام مکمل کر لیے ہوں تو وہ کھیلنے سے کس قدر زیادہ لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

ہم نے اپنے گھر میں ''ایس ڈبلیو این ڈی'' (See What Needs to be Done) ایوارڈ کا اجراء کر کے بھی کافی فائدہ حاصل کیا ہے، اس سے بچوں کو بغیر کہے خود کام تلاش کرنے کی عادت پڑتی ہے۔

اگر آپ کے اہلِ خانہ میں سے کسی کو غصہ یا جذبات پر قابو رکھنے میں مسائل کا سامنا ہے۔ تو ایک اور ''کنٹرول'' یا ''دس تک گنتی'' کا ایوارڈ دیں اور اس پر بالکل اسی طرح سے تبادلہ خیال کر کے کسی فرد کو تفویض کریں جیسے کہ ''کھیل سے پہلے کام'' ایوارڈ کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

خوشی میں تاخیر:

اپنے بچوں کو کسی متوقع چیز کے انتظار میں نظم و ضبط قائم رکھنے اور اس کی خوشی کو سمجھنے میں مدد دیں۔ تنظیم کے خلاف ایک رجحان انتہائی مضبوط انداز میں کام کرتا ہے اور وہ ہے بچے جو چاہیں وہ انہیں بہت آسانی سے یا بہت زیادہ دے دینا۔ آپ کے گھر میں جو بچے کوئی نیا کھلونا، سائیکل وغیرہ لینا چاہتے ہوں، انہیں ''پیسے بچانے'' کے ایک تربیتی پروگرام کا پابند بنائیں۔ پھر انہیں اس نظم و ضبط کا پابند بنائیں کہ وہ اپنا مطلوبہ کھلونا پانے کے لیے ایک وقت مقرر کریں اور پھر اسے بہترین قیمت پر خریدنے کے لیے بہتر دکان کی تلاش کا تحمل سے انتظار کریں۔ بچوں کو بتائیں کہ کس طرح منصوبہ بندی، بجٹ اور انتظار کا نظم و ضبط وہ نتیجہ لے کر آتا ہے۔ جو ''بے چینی'' اور ''بے صبری'' سے حاصل نہیں ہوتا۔

فیملی بنک:

ایک فیملی بنک (ایک بڑا لکڑی کا باکس، جس میں پیسے ڈالنے کے لیے ایک تنگ سوراخ اور دروازے پر تالا لگا ہو) انتظار اور نظم و ضبط سکھانے کا بہترین طریقہ ثابت ہو سکتا ہے۔ خاص طور پر اگر اُس سے بچوں کو والدین کی طرف سے بھی امداد ملتی ہو۔ بچوں کو اپنے پیسے خرچ کرنے دیں مگر اُنہیں نظم و ضبط سے حاصل ہونے والے ثمرات اور فائدوں سے بھی آگاہ کریں۔ ہفتے کے روز ''پے ڈے'' پر بچوں کو اپنے جیب خرچ کا تھوڑا سا حصہ ''فیملی بنک'' میں جمع کرانے اور والدین کی طرف سے امداد حاصل کر کے اپنی تعلیم سے متعلقہ ضروری چیزوں کی خریداری کے لیے بچت پر مائل کریں۔ اپنی طرف سے کچھ حصہ اُن کے اکاؤنٹ میں چند ماہ کے بعد شامل کرتے رہیں۔ ذرا بڑی

عمر کو پہنچنے والے ایلیمنٹری سطح کے بچوں کو آپ ایک فرضی چیک بک اور چیک رجسٹر بھی دے سکتے ہیں۔ تا کہ وہ فیملی بنک سے اپنے جمع شدہ پیسے نکلوا اور جمع کرا سکیں (اور پیسوں کے انتظام کے اُمور کو سیکھ سکیں)۔ جب وہ ۱۲ برس کے ہو جائیں تو انہیں کسی بنک میں اپنے پیسوں سے حقیقی اکاؤنٹ کھولنے دیں جس میں آپ اُن کے "Co-Signatory" کے طور پر شریک ہوں۔

''کامیاب'' منتخب کرنے کا کھیل:

یہ کھیل نسبتاً بڑے ایلیمینٹری سکول کی سطح کے بچوں کو یہ حقیقت سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ کچھ چیزیں میانہ روی کے ساتھ ٹھیک ہوتی ہیں مگر اُن کی زیادتی بری ہوتی ہے۔ جب کہ کچھ ایسی بھی چیزیں ہیں جو ہر طرح سے ہی بری ہوتی ہیں۔ تین کاغذ کی شیٹیں لے کر اُن میں سے ایک پر بڑا سا ''م (برائے میانہ روی)'' دوسری پر ''ب (برائے بچو)'' اور تیسری پر بڑا سا ''کوئی حد نہیں'' لکھ دیں (الفاظ کے معنی سے بچوں کو ضرور آگاہ کریں)۔ پھر بچوں کو بتائیں کہ آپ اُن کے سامنے مختلف چیزوں کی فہرست پیش کریں گے اور بچوں کو تینوں نشانات (م، ب یا کوئی حد نہیں) میں سے کوئی ایک نشان اُن چیزوں کے سامنے درج کرنا ہے۔ پھر درج ذیل فہرست بچوں کے سامنے پیش کریں۔ اور بے شک اپنی طرف سے کچھ چیزیں بھی شامل کریں۔ بچوں کو اس بات کا پابند بنائیں کہ وہ اس بارے میں دوسرے سے پوچھ یا تبادلہ خیال نہیں کر سکتے۔

کھانا	(م)
منشیات کا استعمال	(ب)
پڑھنا	(کوئی حد نہیں)
ورزش	(م)
ٹی وی دیکھنا	(م)
دوسروں کا خیال رکھنا	(کوئی حد نہیں)
دوسروں کو نام دینا	(بچو)
مسکرانا	(کوئی حد نہیں)
خوش اخلاقی	(کوئی حد نہیں)
آئس کریم کھانا	(م یا ب۔ جیسے آپ بچے کے لیے مناسب سمجھیں)
غصے کی حالت میں ڈرائیونگ	(ب)
دوستوں کے گھر جا کھیلنا	(م)

ذہن نشین کرانا:

اپنے بچوں کو مختلف اشعار، ضرب الامثال یا کہاوتوں کے ذریعے تنظیم اور میانہ روی کے تصورات ذہن نشین کرائیں۔ ہم دو مشہور کہاوتیں استعمال کرتے ہیں جنھیں ذہن نشین کرانا آسان ہونے کے ساتھ ساتھ یاد رکھنا بھی بہت اہم ہے۔ آپ ان دونوں کہاوتوں کو اس مہینے کے دوران کسی نمایاں جگہ آویزاں کر کے بچوں کو ان کے بارے میں آتے جاتے غور کرنے کا موقع فراہم کر سکتے ہیں۔

ان کہاوتوں میں ایک ہے:

''آج کا کام کبھی کل پر نہ چھوڑو''

جب کہ دوسری:

''جو سوتا ہے وہ کھوتا ہے''

پہلی والی کہاوت سستی اور غفلت پر قابو پانے جب کہ دوسری صبح سویرے پیانو کی پریکٹس، ورزش، عبادت یا ہوم ورک وغیرہ کے لیے اُٹھنا سکھانے کے لیے انتہائی مؤثر ہے۔ (ذرا بڑی عمر کے ایلیمنٹری سکول سطح کے بچوں کے لیے آپ ان کہاوتوں کو شعری صورت میں تبدیل کر کے بھی ذہن نشین کرانے کا کام لے سکتے ہیں)۔

اپنے بچوں کو ہدف مقرر کرنا اور اُنہیں حاصل کرنا سکھائیں:

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ صرف نئے سال کے آغاز پر ہی اہداف مقرر کیے جائیں، اگرچہ نئے سال کی ابتدا کے ساتھ اہداف مقرر کرنے کا آغاز کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ وقت نکال کر بچوں کے ساتھ بیٹھ جائیں اور اُن سے آنے والے سال کے لیے اُن کے اہداف کے متعلق گفتگو کریں تو وہ مختلف طرح کی بہت سی حیرت انگیز چیزوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ بعض دفعہ اُنہیں پتہ چلتا ہے کہ اُن کی سوچ حقیقت سے کافی دور تھی، مگر یہ سیکھنے کا بہت اچھا طریقہ ہے۔

ہر مہینے کے پہلے اتوار کو، بچوں کو اس مہینے کے لیے اہداف مقرر کرنے پر مائل کریں۔ ہفتہ وار اہداف بھی بہت اچھے ثابت ہو سکتے ہیں، حتیٰ کہ تین یا چار سال کے بچوں کے لیے بھی یہ طریقہ بے حد مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔ (اہداف مقرر کر لینے کے بعد ان کو کوئی تصویری شکل دے کر نمایاں طور پر چسپاں کر دینا اچھا طریقہ ہے، اسی طرح ان اہداف کو بڑے الفاظ میں لکھ کر چسپاں کر کے بھی مطلوبہ مقاصد حاصل کیے جا سکتے ہیں)۔

تعریف و توصیف:

اس ''قدر'' کو بچوں میں پختہ کرنے اور اُن میں اس کو خوش دلی سے قبول کرنے کا جذبہ پیدا کرنے میں مدد گار ثابت ہوتی ہے۔ یہ سادہ سا لفظ (تعریف) دراصل بچوں کو اقدار سکھانے کے سلسلے میں اہم ترین طریقے کی

حیثیت رکھتا ہے اور اُن بچوں کے لیے بے حد اہم ہے۔ جو خود کو نظم وضبط کا پابند بنانا سیکھ رہے ہوں۔ بچوں کو گھر کے کام کاج ٹھیک سے نہ کر پانے پر جھنجھلاہٹ دکھانے کی بجائے، جب کبھی وہ یہ کام کریں تو اُنہیں مناسب تعریف اور خوشی سے نوازیں۔ بجائے اس کے کہ اپنے بچے کو کوئی کام کرتے دیکھ کر صرف خود سے یہ کہیں کہ ''حیرت ہے، آج تو (ننھا) بغیر کہے اپنے جوتے خود پالش کر رہا ہے'' اونچی آواز میں یوں کہیں کہ ''تم سوچ بھی نہیں سکتے کہ تمہیں اس طرح بغیر کسی کے کہے اپنا کام خود کرتے دیکھ کر مجھے کس قدر خوشی ہو رہی ہے۔ تم خود اپنے کام کر کے نہ صرف اپنے لیے بلکہ ہم سب کے لیے قابلِ فخر بن گئے ہو!'' آپ کے ایسا کہنے سے بچے کے اس کام کو دوبارہ کرنے کے امکانات دس گناہ زیادہ بڑھ جاتے ہیں!

پھر کسی وقت اگر آپ گھر کے کمرے میں دو یا تین بچوں کو بغیر اُدھم مچائے بیٹھ کر کھیلتے ہوئے پائیں تو اُنہیں بتائیں کہ آپ کو اُن کا ایسا کرنا کیسا لگا، بجائے اس تلاش میں رہنے کے کہ جب وہ اُدھم مچائیں اور کھیلنے کی ضد پر آپ سے تکرار کریں تو آپ اُنہیں اپنا غیض وغضب دکھا سکیں۔ بچوں کو اچھے کام پر ایماندارانہ (جس کے وہ مستحق ہوں) تعریف سے نوازنے کی ہر کوشش حقیقتاً یقینی منافع بخش سرمایا کاری ہے۔

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والوں کے لیے طریقے

''م، ب اور کوئی حد نہیں'' کے کھیل کی نئی شکل:

اس کھیل کے ذریعے ہم ذرا بڑی عمر کے بچوں کے ساتھ میانہ روی اور نفس پر قابو رکھنے کے حوالے سے بحث شروع کر سکتے ہیں۔ بچوں کو ایلیمنٹری سکول سطح کے بچوں کے لیے بیان کردہ ''م'' یا ''ب'' منتخب کرنے کے طریقے سے آگاہ کر کے اُن میں ''مقررہ وقت کے بعد گھر سے باہر رہنا اور بغیر بتائے دوستوں کے ساتھ کہیں جانا'' اور اسی طرح کے دیگر معاملات کو بھی شامل کر لیں جو ''ٹین ایجرز'' کی زندگی سے متعلق ہوں۔

روزہ:

روزہ انسان کو جسمانی طور پر نظم وضبط اور برداشت سکھانے میں انتہائی مؤثر کردار ادا کر سکتا ہے۔ بچوں کو اپنے جسم کو ذہن کے تابع رکھنے کی تربیت دینے کے لیے ماہ رمضان کے علاوہ بھی روزہ رکھوائیں۔ سکول کی تعطیل کا دن منتخب کر کے تمام اہل خانہ کے لیے روزے کا اعلان کرا دیں۔ اگر یہ موقع کوئی اہم روحانی پہلو (۱۰ محرم الحرام، شوال کے روزے، شب معراج) لیے ہو تو اور بھی اچھا ہے۔ بچے عام طور پر اس کے لیے تجربے اور چیلنج کے احساس کے تحت راضی ہو جاتے ہیں۔ روزہ رکھنے کے دیگر مقاصد کے ساتھ ساتھ یہ پہلو اور احساس بھی اُجاگر کریں کہ دنیا کی دو تہائی آبادی ہر روز کیسا محسوس کرتی ہے (بھوک اور غربت کی وجہ سے) تاہم اس مہینے کے تناظر میں روزہ کے ذریعے بالخصوص بچوں سے اس اچھے احساس کے بارے میں تبادلۂ خیال کیجیے جو بھوک کے بارے میں نظم وضبط

سے حاصل ہوتا ہے۔ اُنہیں بتائیں کہ ہر قسم کی بھوک میں آپ کا جسم مطالبہ کرے گا کہ کچھ نہ کچھ مہیا کرو، مگر آپ کا ذہن، بدن اور جذبات پر غالب آ سکتا ہے۔ اس طرح قابو رکھنا تنظیم کی ایک اچھی تعریف بھی ہے۔

صبح سویرے اُٹھنا:

یہ عادت بچوں کو ''جو سوتا ہے وہ کھوتا ہے'' کے تناظر میں اطمینان حاصل کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے اور والدین کو بچوں کی تعریف اور اُن میں نظم وضبط کو پختہ کرنے کا ایک اور موقع فراہم کرتی ہے۔ اس 'مہینے' کے دوران اپنے گھر میں صبح سویرے ''آغازِ دن'' کے نام سے مشترکہ میٹنگ رکھنے کی کوشش کریں، جس میں گھر کے تمام افراد ناشتے سے قبل پانچ منٹ کے لیے مل کر یہ جان سکیں کہ اُس روز گھر کا کون سا فرد کیا کرنے جا رہا ہے۔ اس میٹنگ کا وقت اتنا جلدی رکھیں کہ اس کے بعد سب لوگوں کو اپنے سکول، کالج یا دفتر جانے سے پہلے ناشتے کے لیے کم از کم پندرہ سے بیس منٹ مل جائیں۔

یہ امر بے حد دلچسپی کا حامل ہے کہ ایک ہی گھر میں کس قدر (جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر) مختلف طرح کے بچے ہو سکتے ہیں۔ جب ہم نے اپنے گھر میں ''آغازِ دن'' کے نام سے صبح سویرے میٹنگز کا آغاز کیا، تو ہمارے دو بچے لازماً وقت پر مقررہ جگہ موجود ہوتے تھے، جب کہ دیگر دو کبھی بھی اُس وقت تک شکل نہ دکھاتے جب تک کہ کوئی اُنہیں بستر سے گھسیٹ کر نہ لاتا۔ گویا اُن میں کچھ، گانے والے پرندے (Larks) ہیں تو کچھ اُلو!

دو گانے والے پرندے تو ہمیشہ سکول کے لیے تیار ہو کر میٹنگ کے آغاز سے پہلے ہی آ موجود ہوتے۔ کچھ دیر تک ہم ''اُلوؤں'' کو بھی گانے والے پرندے بنانے کی کوشش کرتے رہے مگر یہ اُن کے لیے انتہائی مشکل نظر آتا تھا۔

آخر کار ہم نے طریقۂ کار ہی تبدیل کرنے کا فیصلہ کیا اور ''جیسے ہو ویسے ہی آؤ'' کی بنیاد پر ہی میٹنگز میں سب شریک ہونے لگے۔ جو بچے اس قدر پُرنظم تھے کہ جلد تیار ہو سکیں اُنہیں سکول جانے سے پہلے تھوڑا بہت پڑھنے اور میوزک کی پریکٹس کرنے کا وقت مل جاتا تھا۔ جب کہ دیگر دو عام طور پر سونے کے کپڑوں میں آدھے سوئے، آدھے جاگے آتے تھے، انہیں ناشتے کے لیے بھی جلدی کرنا پڑتی تھی۔

ہمارے یہ بچے شاید ہمیشہ ''اُلو'' اور ''گانے والے پرندے'' ہی رہیں مگر پھر بھی کم از کم ہم اپنے بارے میں کچھ سیکھ رہے ہیں، اور تنظیم کی ایک قسم پر کام کرتے ہوئے ایک دوسرے سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔

رچرڈ

پہلے سے فیصلہ کرنا سکھائیں:

یہ ''ٹین ایجرز'' کو جذباتی اور بلا سوچے سمجھے فیصلے کرنے کی بجائے، بغیر ہچکچائے اور پر اعتماد طور پر درست فیصلے کرنا سکھانے کا بہترین طریقہ ہے۔ بلوغت کی عمر کو پہنچنے والوں کے بہت سے غیر منظم اور بیوقوفانہ فیصلوں کی ایک اہم وجہ اُن کا موقع پر نہ لیا جانا ہے، حالانکہ ان فیصلوں کے نتائج پوری زندگی پر محیط ہو سکتے ہیں۔ اپنے ''ٹین ایج'' کے بچوں کو وہ فیصلے قبل از وقت لینے کے بارے میں مدد کریں، جو آپ کے خیال میں آئندہ چند سالوں کے دوران اُنہیں لینے ہوں گے۔ مثال کے طور پر، اُن کے ساتھ بیٹھ کر (گفتگو کرتے ہوئے) کسی ایسی صورت حال کے بارے میں سوچیں جس میں اُنہیں انتہائی دباؤ کے تحت منشیات کے استعمال، شراب نوشی یا کسی دوسرے برے کام پر مجبور کیا جا رہا ہو۔ ایسی صورت حال کو اُن کے سامنے بغیر لگی لپٹی رکھے پیش کریں۔ اور اُنہیں کہیں کہ بالکل واضح طور پر ذہن میں خود کو ایسی صورت حال میں تصور کر کے سوچیں کہ وہ اس وقت کیا کہیں اور کریں گے۔

اگر آپ نے ''دوسرے مہینے'' میں پہلے سے فیصلے کرنا سکھانے کے طریقے پر عملدر آمد نہیں کیا، تو اپنے بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں سے کہیں کہ وہ ایسے فیصلوں جو اُنہوں نے پہلے سے طے کر لیے ہیں (مثلاً سگریٹ نوشی، منشیات یا شراب کبھی استعمال نہ کرنا، جنسی تعلقات نہ رکھنا، سکول کی تعلیم مکمل کر کے کالج میں مخصوص شعبے کی تعلیم حاصل کرنا وغیرہ) ایک فہرست بنائیں (کسی خفیہ جگہ جیسے کہ اپنی کسی ڈائری یا رجسٹر کے آخری صفحے پر)۔

یہ پہلے سے طے شدہ فیصلے جنہیں وہ آپ کی مدد سے سوچ کر طے کریں گے اور ایک مقصد کے تحت اپنی ڈائری یا رجسٹر میں ''ریکارڈ'' کرلیں گے۔ بچوں کو تنظیم اور میانہ روی کے سیدھے راستے پر گامزن رکھنے میں انتہائی موثر اور مددگار ثابت ہوں گے۔

تنظیم کے لیے حکمت عملیوں پر اتفاق:

اپنے ''ٹین ایجرز'' کو ایسی حدود کا پابند بنائیں جو اُنہیں احساس تحفظ دیں اُن کے لیے آپ کے احساس فکر کو اُجاگر کریں، اور اُنہیں نظم و ضبط کا مظاہرہ کرنے کے مواقع فراہم کریں۔ اپنے بچوں کے ساتھ بیٹھ جائیں اور باہم مل کر ایسے اُصولوں اور معیاروں کا تعین کریں جو اُنہیں (بچوں کو) اپنی عمر کے اس اہم ترین حصے میں تنظیم اور میانہ روی کا مظاہرہ کرنے میں مدد دے سکیں۔

چند تجاویز پیش خدمت ہیں:

☆ ''کرفیو'' یعنی ایک خاص وقت کے بعد گھر سے باہر رہنے پر پابندی کا تعین کریں۔ رات زیادہ دیر تک باہر رہنے کی اکثر کوئی ضرورت نہیں ہوتی (یا بہت کم ہی ضرورت پڑتی ہے)۔ ان مسائل کی ایک حیرت انگیز شرح رات گئے ہی جنم لیتی ہے۔

☆ مہینے یا ہفتے میں رات کو باہر جانے کی حد مقرر کریں۔ جیسے مہینے میں چار دن، یا ہفتے میں ایک دن ٹیلی ویژن دیکھنے کی حد مقرر کریں اور اسی طرح دیگر ایسی چیزوں کی حد مقرر کریں، جن میں میانہ روی ضروری ہے۔ بچے کے ساتھ مل کر مقرر کی گئی حد کو نظم وضبط پر باآسانی عمل پیرا رہنے میں مدد دے گی۔

ایک آسان نظام منصوبہ بندی متعارف کرائیں

یہ طریقۂ کار بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو اپنے وقت اور قوت کا بہتر استعمال کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اور نظم وضبط کے ساتھ قدرتی عوامل کے تصور سے بھی روشناس کرانے کا سبب بن سکتا ہے۔ اس طریقۂ کار پر خود عمل کریں اور اپنے بڑی عمر کے بچوں کو درج ذیل روز کا نظام منصوبہ بندی سکھائیں۔

۱۔ منصوبہ بندی کے صفحے کی فہرست میں سب سے اوپر ایک ترجیح عمل اس روز کے کام (یا سکول) کے لیے درج کریں، ایک اہل خانہ کے لیے اور ایک اپنی ذات کے لیے۔

۲۔ پھر منصوبہ بندی کے صفحے کے عین درمیان ایک عمودی لکیر کھینچ دیں۔ لکیر کے بائیں طرف اُس روز کے کرنے والے کاموں کا اندراج کریں (بشمول تینوں ترجیح عوامل کے)۔ نیز ان کاموں کو کرنے کے اوقات بھی درج کریں۔

۳۔ صفحے پر لکیر کے دائیں جانب کا حصہ خالی رہنے دیں۔ پھر اُن قدرتی طور پر رونما ہونے والے واقعات یا ایسی خوش کن چیزوں کو تلاش کریں۔ جو غیر متوقع طور پر اچانک اُس روز رونما ہوں اور آپ کی بنائی فہرست سے زیادہ بہتر اور اہمیت کی حامل ہوں۔ تینوں ترجیحی عوامل کو پورا کرنے کی بھرپور کوشش کریں اور ہر روز ایک یا دو غیر متوقع چیزیں ضرور کریں۔

اس نظام العمل پر ایک یا دو ہفتوں تک خود عمل درآمد کریں۔ پھر اپنے ذاتی نتائج کو افراد خانہ سے مشترکہ گفتگو کے دوران بیان کریں۔ آخر میں بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو اس کا پابند بننے پر مائل کریں۔

چھٹا مہینہ

وفاداری اور پاکدامنی

شادی شدہ زندگی میں اور شادی سے قبل کی حدود اور پابندیوں کے حوالے سے پاکدامنی کی اہمیت اور احساسِ تحفظ۔ شادی اور جنسی تعلقات کے حوالے سے ذمہ داریاں۔ جنسی بے راہ روی اور بے وفائی سے پیدا ہونے والے وسیع تر اور طویل مدتی نتائج کے بارے میں آگاہی۔

آج ایڈز جیسی مہلک بیماریوں کے دور میں کئی برسوں سے ایسے معاشرتی اُصول پر عالمی اتفاق رائے آسان ہوگیا ہے، جس کے تحت شادی شدہ زندگی میں پاکدامنی اور وفاداری برقرار رکھنے اور شادی سے قبل بھی جنسی بے راہ روی سے بچنے کے اچھے احساس کو اُجاگر کیا جانا چاہیے۔ جنسی بے راہ روی سے پرہیز اور اس کی روک تھام کے لیے اقدامات سے جو لوگ اب اتفاق کرنے لگے ہیں وہ اس فلسفے کے پہلے سے مائل بے شمار لوگوں میں شامل ہوگئے ہیں۔

آپ اخلاقی یا مذہبی طور پر اس قدر سے متفق ہوں یا نہ ہوں، مگر بطور والدین اس انتہائی اہم معاملے پر اپنے طریقے سے اقدامات کرنا آپ کی اوّلین ذمہ داری ہے۔

بہت سے ایسے والدین جو اپنی جوانی میں پاکدامنی اور شرافت پر عمل پیرا نہیں رہتے، وہ اپنے بچوں کے بارے میں بھی نااُمید اور فکرمند رہتے ہیں۔ یہ کوئی مفروضہ نہیں بلکہ حقیقت ہے، مگر تمام والدین کو آج کے دور کو اس کے تقاضوں کو سمجھ کر اپنے بچوں کے تحفظ کے لیے اقدامات کرنے ہوں گے۔ آج ہمارے بچوں کو ایڈز اور دیگر جان لیوا بیماریوں کے خطرات لاحق ہیں، جن سے بچوں کو بچانا تمام والدین کے لیے انتہائی اہم ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں نے اپنے وقت پر غلطیاں کی ہوں گی، مگر سچ تو یہ ہے کہ ان غلطیوں سے ہمیں سبق سیکھنا چاہیے اور کوشش کرنی چاہیے کہ ہمارے بچے ان غلطیوں سے محفوظ رہتے ہوئے خود کو مذہبی، معاشرتی اور اخلاقی لحاظ سے اچھا انسان بنا سکیں۔

شادی شدہ زندگی میں یا پاکدامنی کے جذباتی فوائد اور ذہنی آسودگی سے انکار ناممکن ہے۔ اور اس حوالے سے مثبت ارادوں کی آبیاری کا عمل بہت چھوٹے بچوں میں بھی شروع کیا جا سکتا ہے۔

جب ہمارے بچے ''آٹھ سال'' کے ہو جاتے ہیں، تو وہ ایک خاص منزل کو پا لیتے ہیں، ایک ننھے بچے سے نسبتاً بڑے بچے میں بدل جاتے ہیں، ایک سیکھنے والے سے اپنے سے چھوٹوں کو سکھانے والے بن جاتے ہیں۔

ہم بچے کی آٹھویں سالگرہ سے کئی ہفتے پہلے اس بارے میں تیاری شروع کر دیتے ہیں کہ اُسے یہ بتایا جائے ''وہ آٹھ سال کی خاص عمر کو پہنچ گیا ہے'' اب اُسے کچھ نئی ذمہ داریاں ملیں گی، وہ نئے اعزازات سے لطف اندوز ہوگا اور نئی باتوں کے بارے میں جانے گا۔

جب یہ اہم دن آ پہنچتا ہے تو ہم آٹھ سال کی عمر کو پہنچنے والے بچے کو ایک ''ممی ڈیڈی ڈیٹ'' پر لے جاتے ہیں۔ کسی ریسٹورنٹ یا ایسی جگہ پر جہاں وہ لطف اندوز ہو سکے، بیٹھ کر اُسے نئی عزت اور سمجھ بوجھ کے نئے احساس سے روشناس کراتے ہیں۔ جیسا کہ ہم پہلے بھی بتا چکے ہیں آٹھ سال کا ہونے پر بچے کو کچھ اضافی ذمہ داریاں سونپ دیتے ہیں، جیسے کہ اپنے کپڑوں کا انتخاب خود کرنا، اور گھریلو کام کر کے زیادہ جیب خرچ حاصل کرنا۔ ہم اُس پر اپنے فخر اور اس کے لیے اپنی محبت کا اظہار کرتے ہیں۔

پھر ہم واپس گھر آتے ہیں اور اُس سے کچھ ''خاص معاملات'' پر خاص ''گفتگو'' کرتے ہیں۔ ہم انتہائی مثبت اور اُس کی سمجھ کے مطابق الفاظ میں اُسے شادی کے بندھن اور اُس کے تقاضوں سے آگاہ کرتے اور کسی کتاب وغیرہ کی مدد سے انسان کے اس دنیا میں آنے کے عمل کو واضح کرتے ہیں (ہم اس سلسلے میں بالخصوص بچوں کی ایک کتاب ''Where did I Come From'' سے استفادہ کرتے ہیں)۔ بچے کی طرف سے سوالات کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور یہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ اُسے سمجھ آ رہی ہے یا نہیں۔ ہم بچے کے تاثرات سے مدد لے کر یہ بات یقینی بناتے ہیں کہ وہ نہ صرف باتوں کو سمجھے بلکہ اُن سے مثبت طور پر اثر قبول کرے۔

پھر ہم اُسے ایک انتہائی اہم اور مرکزی نقطہ سمجھاتے ہیں کہ ہمیں اپنی زندگی کی سب سے اہم چیز یعنی (پیار) ایک انسان کے لیے بچا کر رکھنا چاہیے۔ جس سے ہماری شادی ہو اس کے لیے یہ ایک شادی کا تحفہ ہے۔ جسے ہم اس سے قبل کسی کو نہیں دے سکتے۔ بچے کو یہ سمجھاتے ہوئے ہم اُس کی ذہنی استطاعت اور سمجھ کا خیال رکھتے ہیں اور حتی الامکان ایسے الفاظ استعمال کرتے ہیں جن سے بچہ واقف ہو۔ بچے اس بات کو بہت آسانی سے قبول کر لیتے ہیں۔ انھیں یہ بات عین فطری لگتی ہے کہ انسان کی زندگی کا انتہائی خاص اور خوبصورت ترین جذبہ (کچھ

ایسے جادو اور قوت سے بھرا ہے، جس کے باعث نئے بچے دنیا میں آتے ہیں) اُسے بچا کر اور محفوظ رکھنا چاہیے۔

اُن کے لیے یہ بات بھی عین فطری ہے کہ شادی کے بعد دو لوگوں میں ایسا بندھن بندھ جاتا ہے جو اُن دونوں کے لیے اہم ترین ہوتا ہے، اور کسی اور کو اس بندھن میں شریک نہیں کیا جا سکتا۔

ہم بچوں کو ڈھکے چھپے الفاظ میں ''ایڈز'' کے خطرے اور شادی میں بے وفائی کرنے سے ایڈز کے تعلق کے بارے میں بھی آگاہ کرتے ہیں۔ پھر ہم اپنا معیاری طریقہ استعمال کرتے ہوئے بچوں سے پوچھتے ہیں کہ شادی میں بے وفائی نہ کرنے والے کس طرح مطمئن و مسرور رہتے ہیں اور بے وفائی کرنے والوں کو کیسے تکلیف پہنچتی ہے۔ رچرڈ

ہوسکتا ہے آپ میں سے کچھ لوگوں کو درج بالا گفتگو کے لیے آٹھ سال کی عمر کافی کم لگے، مگر دو انتہائی اہم وجوہات کی بنا پر یہ بالکل صحیح عمر ہے:

۱- اس سے زیادہ انتظار کرنا اس خطرے میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے کہ آپ کا بچہ یہ باتیں از خود دوسرے بچوں سے منفی اور بیوقوفانہ طور پر آپ کے بتانے سے پہلے ہی سیکھ لے گا۔

۲- آٹھ سال کی عمر دراصل ایک فطری طور پر متجسس عمر ہے، ایسی عمر جب بچے ایک انتہائی اچھے اور سادہ ذہن کے ساتھ آپ کی بات سمجھ سکتے ہیں۔

ایک شام اور ایک دفعہ کی بات چیت یقیناً کافی نہیں ہے جس طرح کی شام کی ہم نے تجویز دی ہے وہ والدین کو ایک بنیاد فراہم کر کے بچے کے ساتھ اعتماد کا ایک دروازہ کھول سکتی ہے، جس کے ذریعے اندر داخل ہو کر والدین اپنے بچے سے اس بارے میں مزید بات چیت کر سکتے ہیں۔

یقیناً اس کا مقصد بچوں کو پاکدامنی اور وفاداری سکھانا ہے، اور یہ کہ ازدواجی بندھن کوئی ایسی چیز نہیں، جسے بغیر سوچے سمجھے کسی کے لیے بھی وقف کر دیا جائے، بعض والدین بچوں کے ذہنوں میں جنسی عمل کو ایک گندی اور بری چیز بنا کر پیش کرتے ہیں، جو بالکل غلط اور بیوقوفانہ طریقہ ہے۔ اس بارے میں یہ بات یاد رکھیے کہ اگر آپ خود اپنے بچے کو صحیح طرح سے اپنی روایات اور اقدار کے دائرے میں رہتے ہوئے آگاہی نہیں دیں گے تو وہ باہر کی دنیا سے (جس میں ہر طرح کے عناصر شامل ہو سکتے ہیں) لازماً اس حوالے سے جان جائیں گے، اور اس طرح سے جاننا یقیناً ان کے لیے نامناسب اور نقصان دہ بھی ہوسکتا ہے۔ جو والدین بچوں کو اس حوالے سے بے خبر رکھنا بہتر سمجھتے ہیں اُن کا یہ عمل ''بلی کو دیکھ کر کبوتر کی طرح آنکھیں بند کر لینے کے مترادف ہے'' جس سے بچنا ضروری ہے۔

میں ایک روز لائبریری میں بیٹھا، اپنے ایک سکرپٹ کے لیے کچھ ''کوٹیشنز'' تلاش کر رہا تھا۔ مجھے کام پر توجہ مرکوز رکھنے میں بہت مشکل پیش آ رہی تھی، کیونکہ میں اپنی ایک بلوغت کی عمر کو پہنچنے والی بیٹی کے بارے میں سوچ رہا تھا اور اسے پاکدامنی اور وفاداری کی اقدار سمجھانے میں مدد کرنے کے حوالے سے پریشانی مجھے ستا رہی تھی۔ وہ نہ تو کسی بات سے بغاوت کر رہی تھی اور نہ ہی اسے کسی بات سے اختلاف تھا۔ مگر وہ ایسی عمر میں تھی جب پابندیاں انسان کو بوجھ محسوس ہوتی ہیں۔ گزشتہ رات، میری اس بیٹی نے پوچھا تھا کہ، آخر اتنی زیادہ باتوں پر اس قدر پابندیاں کیوں عائد کی جاتی ہیں۔

اور میں اسے بتانا چاہتا تھا کہ پاکدامنی کسی بھی حقیقی قدر یا خوبی کی طرح، ایسی مثبت چیز ہے جس سے آپ کچھ پاتے ہو، نہ کہ اس کی وجہ سے آپ کو کسی چیز سے محروم ہونا پڑتا ہے۔

میں ''جی کے چیسٹرٹون'' کے ایک مضمون کو پڑھ رہا تھا اور اتفاقاً ایسے الفاظ میری نظروں کے سامنے آ گئے جن کی اُس لمحے مجھے شدید ضرورت تھی۔ اس مضمون کا عنوان ''A Piece of Chalk'' تھا، جس میں چیسٹرٹون ایک فنکار کی حالت زار بیان کرتے ہیں، جو انگلستان کے ایک ساحلی مقام پر بیٹھا بھورے رنگ کے کاغذ پر کوئی تصویر بنا رہا ہوتا ہے۔ اُس کے پاس تمام رنگ کے ''چاک (Calk)'' ہوتے ہیں سوائے سفید رنگ کے۔ وہ سفید چاک لانا بھول گیا تھا۔ کیا وہ اس کے بغیر کام چلا سکتا تھا؟ نہیں، کیونکہ سفید رنگ کا مطلب کوئی رنگ نہ ہونا ہرگز نہیں، تصاویر یا پینٹنگز میں سفید رنگ کے مقامات خالی نہیں چھوڑے گئے ہوتے، بلکہ آرٹسٹ اُن میں سفید رنگ بھرتا ہے، اور وہ شاید اُس کے کینوس کے اہم ترین عناصر ہوتے ہیں۔ کیا اُسے سفید چاک لانے کے لیے گھر واپس جانا چاہیے؟ پھر اُسے پتہ چلتا ہے کہ وہ چاک پر ہی بیٹھا ہے۔ انگلستان چاک سے بنا ہے۔ وہ کہتا ہے۔ وہ سفید چاک سے بنے ایک پتھر کا ٹکڑا توڑتا ہے اور اپنی ڈرائنگ مکمل کر لیتا ہے۔

صفت، چیسٹرٹون کے نزدیک، برائی کی عدم موجودگی یا اُس سے بچنا نہیں تھی۔ بلکہ اُس کے نزدیک ٹھیک چیز کا موجود ہونا صفت تھی۔ اور وہ محسوس کرتا ہے کہ اقدار اور صفات وہ روشنی اور کنجی ہیں جن کی مدد سے باقی تمام زندگی میں خوبصورتی بھری جا سکتی ہے۔ چیسٹرٹون کے الفاظ ہیں

''صفت کی اخلاقی خطرے سے بچنا نہیں، صفت ایک منفرد اور الگ چیز ہے۔ مثال کے طور

پر رحم دلی سے مراد کسی کا ظالم نہ ہونا یا دوسرے لوگوں کو سزا دینے یا اُن سے بدلہ لینے سے پرہیز کرنا ہرگز نہیں ہوتا۔ صفت سورج کی طرح ایک ہموار اور مثبت چیز ہے، خواہ کسی نے اُسے دیکھا ہو یا نہ دیکھا ہو۔ پاکدامنی کا مطلب صرف جنسی برائیوں سے رُکنا نہیں، بلکہ اس کا مطلب ہے کوئی شعلہ زن چیز، جان آف آرک کی طرح۔'' رچرڈ

دو اہم ترین وجوہات جن کی وجہ سے والدین کو بچوں کو جنسی عمل اور اس حوالے سے اخلاقیات سکھانی چاہئیں۔ یہ ہیں:

۱- والدین بچوں کو انتہائی گرم جوشی اور محبت بھرے انداز میں سکھا سکتے ہیں، جو کسی تعلیمی ادارے کی سنجیدہ، کرخت اور بے لچک انداز یا دوستوں اور دیگر بچوں کے بیوقوفانہ اور ''گندے'' الفاظ پر مبنی علم کی نسبت یقیناً بچوں کے لیے زیادہ مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔

۲- جب والدین میں سے کوئی (ماں یا باپ) بچے کو جنسی عمل کے بارے میں بتاتا ہے تو اس موضوع کی خاص نوعیت باہمی اعتماد کا احساس پیدا کر کے والدین اور بچے کے درمیان جذباتی بندھن بھی جوڑ دیتی ہے۔

جنرل گائیڈ لائنز

پاکدامنی کے حوالے سے اپنی ذاتی مثال کو جس قدر ممکن ہو سکے واضح اور دکھائی دینے والی بنا کر پیش کریں۔ آپ اپنے بچوں کو یہ دکھا سکتے ہیں کہ آپ اس قدر کو کتنی اہمیت دیتے ہیں اور ساتھ ہی یہ کہ اس کی وجہ سے آپ کو کس قدر خوشی اور احساسِ تحفظ ملتا ہے۔ بچوں سے باہمی تعلقات کے حوالے سے پختہ ارادوں کے بارے میں بات چیت کریں۔

واضح طور پر دکھایئے کہ آپ (ماں اور باپ) اس طرح ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں کہ آپ کو بھی کسی تیسرے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ بچوں کو باہمی اعتماد اور پختہ عہد کی عملی مثال دیکھنے کا موقع فراہم کریں۔ ایک دوسرے کا خیال رکھ کر اور ایک دوسرے سے بات چیت اور تبادلۂ خیال میں باہمی اُخوت و محبت کا اظہار کر کے بچوں پر واضح کریں کہ شادی شدہ زندگی میں ان چیزوں کی کس قدر اہمیت ہے۔

جنس اور جنسی جذبات کی سمجھ بوجھ کو مناسب حدود کے ساتھ اپنے گھر میں موضوعِ بحث بنایا جا سکنے والا قرار دیں۔ تاکہ آپ کے بچے باہر کسی دوسرے سے پوچھنے کی بجائے آپ سے پوچھ کر درست راہنمائی پا سکیں۔

اس سلسلے میں پہلے یہ تصور تھا کہ ماں، بیٹی کو باپ، بیٹے کو بہتر راہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔ مگر اب یہ تصور بدل رہا ہے اور ماں باپ دونوں اپنے بچوں کی بہتر راہنمائی میں یکساں کردار ادا کر سکتے ہیں۔ پاکدامنی اور وفاداری کے فوائد اور اُن کی منطق کے حوالے سے گفتگو کرنے کے جتنے بھی مواقع مل سکیں اُن سے فائدہ اُٹھائیں اور بچوں

کے تحفظات اور مسائل کو جلد سامنے آنے کی اجازت دیں، بجائے اس کے کہ "دیر" ہو جانے کا انتظار کرتے رہیں۔ آٹھ سال سے زیادہ عمر کے بچوں (جن کے ساتھ آپ نے ابتدا میں گفتگو سے تربیت کا آغاز کیا) کے ساتھ جنسی معاملات کو قابل قبول موضوع بنانے کی کوشش کریں، بجائے اس کے کہ انہیں کوئی انتہائی خفیہ، حدود سے تجاوز کرنے والی، بیوقوفانہ یا شرمندگی پر مبنی چیز بنا کر رکھ دیں۔ شروع میں ہوسکتا ہے کہ یہ آپ کو مشکل اور غیر فطری لگے، مگر یہی احساسات اس بات کی علامت ہیں کہ اس موضوع کو کھولنے کی ضرورت ہے۔ جو چیزیں آپ ٹیلی ویژن، فلموں اور گانوں میں یا اخبارات اور کتابوں میں یا لباس کے ڈیزائنز میں دیکھتے ہیں۔ وہ سب آپ کو یہ موقع فراہم کرتی ہیں کہ آپ اپنے بچوں کو بتائیں، اُن کے لیے کیا مناسب ہے اور کیا نہیں، کون سی چیزیں اخلاقی اعتبار سے درست ہیں جن سے انسان کو مدد ملتی ہے اور کون سی غیر اخلاقی جن سے انسان کو جسمانی، ذہنی یا جذباتی طور پر نقصان پہنچ سکتا ہے۔

اپنے بچوں کے ساتھ بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے نوجوانوں (جن سے آپ کے بچے واقف ہوں) کے طرز عمل پر بات کرنے کے مواقع تلاش کریں، اور ان کے سامنے ہارمونز اور بلوغت کی عمر کو پہنچنے پر ہونے والی تبدیلی کے انسانی طرز عمل پر اثرات کو واضح کریں۔

بچوں کے سامنے ان دو تاثرات کو جب بھی ممکن ہو واضح کرنے کی کوشش کریں:

۱۔ جنسی عمل بلوغت کی تبدیلیاں اور احساسات، اور ان کی وجہ سے پیدا ہونیوالے احساسات فطری اور اچھے ہیں۔

۲۔ چونکہ جنسی عمل فطری عمل ہے اور اس کا تعلق انسان کی تخلیق سے ہے، اس لیے اسے صرف پیار اور پختہ عہد یعنی شادی کے لیے مخصوص رکھنا چاہیے۔

پری سکول کی عمر کے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

بچوں کو اعضائے بدن اور اُن کی صحیح اصطلاحات سے آگاہ کریں۔

چھوٹے بچوں کو اُن کے بدن کے مختلف اعضاء سے روشناس کرا کے لڑکے اور لڑکی میں جسمانی فرق کو واضح کریں اور اپنی حدود میں رہ کر انہیں اپنی مرضی کے مطابق اس حوالے سے آگاہی دیں۔ ننھے بچوں سے بدن کے پٹھوں اور ہڈیوں کے متعلق بات چیت کریں، انہیں بتائیں کہ کیسے بدن بڑھتا اور مضبوط ہوتا ہے۔ اُن سے اس بارے میں بات کریں کہ کیسے کمزور اور ٹوٹ جانے والی ہڈیاں ٹھیک ہو کر بالکل نئی بن جاتی ہیں۔ اور یہ کہ ایک لڑکے کا بدن لڑکی سے کیسے مختلف ہوتا ہے اور کیسے لڑکے اور لڑکی دونوں کو خدا نے خوبصورت اور مکمل بنایا ہے۔

ایک خاص حد تک بچوں کے سوالات کے جواب دیں اور اُنہیں ۸ سال کی عمر کو پہنچنے پر اور ہر طرح کے جوابات کی توقع رکھنے میں مدد دیں:

چھوٹے بچوں کو سوالات کرنے اور بے تکلف ہونے میں حوصلہ افزائی کریں اور اپنے بچوں کو آٹھ سال کی عمر کو پہنچنے پر تبادلۂ خیال کے لیے جذباتی طور پر تیار کریں۔ جب چھوٹے بچے پوچھیں ''بچے کہاں سے آتے ہیں'' اُنہیں بتائیں کہ بچے ماں کے پیٹ میں ایک چھوٹے سے خلیے سے نمو پاتے ہیں۔ جب وہ پوچھیں کہ ''یہ خلیہ کہاں سے آتا ہے''، تو اُنہیں بتائیں کی اس بارے اُنہیں ۸ سال کی عمر کو پہنچنے پر پتہ چلے گا۔ جب وہ یہ پوچھیں کہ اُنہیں آٹھ سال کی عمر کو پہنچنے تک کیوں انتظار کرنا پڑے گا، تو اُنہیں بتائیں کہ یہ اتنی اہم اور خاص بات ہے کہ اُنہیں اسے سمجھنے کے لیے ذرا بڑا ہونا پڑے گا۔

اس طرح کی بنیاد بنا کر آپ بچوں سے ہر طرح کے سوال کی توقع کر سکتے ہیں اور باآسانی اُن کے ہر سوال کا منطقی جواب دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر چھوٹا بچہ پوچھتا ہے ''لڑکے، لڑکیوں سے مختلف کیوں ہوتے ہیں؟'' آپ اُنہیں جواب دیں کہ ''خدا نے لڑکے اور لڑکیوں کو الگ الگ طور پر اس خوبصورتی سے بنایا ہے کہ دونوں ایک دوسرے کے لیے باعثِ کشش ہوں۔ اور ان کا یہ فرق ایک اور وجہ سے بھی رکھا گیا ہے، جس کے بارے میں آپ کو اس وقت بتایا جائے گا جب آپ آٹھ سال کے ہو جاؤ گے۔''

عملی مثال اور گفتگو کے ذریعے حجاب سکھائیں:

یہ طریقۂ کار چھوٹے بچوں کو احساسِ فخر دینے کے ساتھ اُنہیں اپنے بدن کی حفاظت سکھانے میں بھی مددگار ثابت ہوگا۔ آپ خود پر حجاب اور مناسب لباس زیبِ تن کریں، حتیٰ کہ گھر پر بھی اس بات کا خیال رکھیں کہ بے ضرر ہیں۔ اور بچوں کو یہ بات بتانے کے لیے ہر موقع سے استفادہ کریں کہ ہمارا بدن اس قدر خاص اور حیرت انگیز ہے کہ اسے ہر کسی کے سامنے نہیں لایا جا سکتا۔

جسمانی طور پر شفقت کے اظہار میں کنجوسی نہ کریں:

یہ طریقہ بچوں کو جسمانی طور پر شفقت و محبت اور تحفظ کا احساس دینا ہے اور اُنہیں ''جسمانی طور پر شفقت سے محرومی'' کے احساس سے بچانے میں مدد دیتا ہے جو بچوں کو، بڑے ہونے پر غیروں اور بڑے لوگوں سے جسمانی توجہ پانے کی عادت میں مبتلا کر سکتا ہے۔ بچوں کو گلے لگانے، پیار کرنے اور سر پر ہاتھ پھیرنے میں کبھی کنجوسی مت کریں۔ ننھے بچوں سے ہی ان عادات کو پختہ کریں اور پری سکول کی عمر کو پہنچنے پر بھی اسے برقرار رکھیں۔

ایلیمنٹری سکول کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

اپنے علم کو بہتر بنائیں اور عملِ تولید سے آگاہی حاصل کریں:

اکثر والدین اپنے بچوں کے سوالات کے جواب دینے سے پرہیز کرتے ہیں کیونکہ وہ خود ضروری اُمور کے متعلق مناسب علم و آگاہی نہیں رکھتے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے بچوں کے سوالات کے درست جواب دے سکتے ہیں اور اُنہیں اعضاء بدن کے بارے میں سکھانے کے حوالے سے خود میں ضروری اعتماد پیدا کریں۔

لائبریری یا کتابوں کی دکان پر جائیں اور عملِ تولید کے حوالے سے اُن مخصوص اصطلاحات اور وضاحتوں کو ذہن نشین کریں، جن کے بارے میں آپ اپنے بچوں کے ساتھ گفتگو کرنا اور اُنہیں ان کی وضاحت پیش کرنا چاہتے ہیں۔

آٹھ سال کی عمر کی گفتگو:

اس گفتگو کو بچوں میں جنس کو واضح طور پر سمجھنے اور اُنہیں پاکدامنی و وفاداری کا عہد کرنے کے لیے استعمال کریں۔ اس باب کے آغاز میں بیان کیے گئے ابتدائی ''کہانی'' کے طریقے کی پیروی کریں۔ ایک یا دو راہنما کتابیں بھی چاہیں تو ساتھ رکھ لیں۔ بچے کے ساتھ گفتگو میں کم از کم درج ذیل نکات کو ضرور زیرِ بحث لائیں:

- ☆ اعضائے بدن کے نام
- ☆ مرد اور عورت کی فطری کشش
- ☆ پیار اور محبت کے اظہار کے لیے جنسی عمل
- ☆ وہ عمل جس کے تحت ''سپرم'' انڈوں کو متاثر کرتے ہیں اور ایمبریو بننا شروع ہوتا ہے
- ☆ یہ حقیقت کہ مرد اور عورت کا شادی کے بعد ایک ہو جانا خوبصورت اور خاص چیز ہے، جس سے نئے بچے پیدا ہوتے ہیں اور اس لیے بھی کیونکہ یہ ایک دوسرے سے پیار کے اظہار کا ایک طریقہ ہے (گلے ملنے یا بوسہ لینے کی طرح، مگر اُن سے زیادہ اہم ایسا عمل صرف میاں، بیوی کو ہی زیب دیتا ہے۔)

اپنے بچے کو اس بات کی بھی وضاحت یقینی بنائیں کہ وہ کچھ دوسرے بچوں سے جنسی عمل کے بارے میں ایسی باتیں سنے گا کہ جیسے یہ بری اور گندی چیز ہے۔ اُن کے والدین نے ہو سکتا ہے کہ اب تک اپنے بچے کو اس بارے میں کچھ نہ بتایا ہو۔

اپنے بچے کی طرف سے سوالات کی بھی حوصلہ افزائی کریں، اور اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ نے جو بتایا بچے نے وہ سمجھ لیا، اور یہ کہ وہ جب چاہے، اس بارے میں کوئی بھی سوال کر سکتا ہے!

جب ہمارا پہلا بیٹا جوش، آٹھ سال کا ہو گیا، تو ہم اُسے اُس کی خاص ''ممی، ڈیڈی ڈیٹ'' پر لے گئے تاکہ اُس سے کچھ خاص بات چیت کر سکیں اور اُسے کچھ خاص چیزوں سے آگاہ کر سکیں،

جیسے کہ ہم نے اُس سے پہلے اُس کی دو بڑی بہنوں کے ساتھ کیا تھا۔ ہمیں اُس شام ذرا جلد جانا پڑا کیونکہ اسی رات بعد میں ہمیں ''Cub Scout and Brent'' ڈنر پر جانا تھا۔
دونوں لڑکیوں سے جب ہم نے بات کی تھی تو اُنہوں نے بے حد خاموشی سے ہماری گفتگو سنی تھی۔ وہ سمجھ گئی تھیں۔ اُنہوں نے دلچسپی بھی لی تھی، اور اُس وقت سے اب تک اُنہوں نے جنسی عمل کو بے حد مثبت انداز میں لیا تھا۔ مگر جوش کا ردعمل انتہائی ڈرامائی تھا۔ شاید اس کی ایک وجہ یہ تھی کہ وہ فطرت اور سائنس میں ہمیشہ سے بے حد دلچسپی لیتا رہا تھا۔ ہم نے اُسے جو بتایا، اُسے سن کر جیسے اُس کے اندر سوالات کا طوفان اُٹھ کھڑا ہوا۔ ہماری باتوں کے درمیان وہ ''واؤ'' اور ''زبردست'' جیسے الفاظ کہتا رہا۔
ہم اُس کے ردعمل پر خوش تھے مگر اُس کے سوالات، جو بے حد مشکل اور لاجواب کر دینے والے تھے ''مرغیوں کے بچے کیسے پیدا ہوتے ہیں، ڈیڈی؟'' ''یہ چھوٹے سپرم اتنے چھوٹے ہونے کے باوجود اتنی دور کیسے جا پہنچتے ہیں؟'' ''پارک میں جو دو بلیاں کر رہی تھیں، یہ ویسے ہی ہوتا ہے؟''
اس رات کا سب سے خطرناک حصہ ''Cub Scout Dinner'' تھا۔ ہم اس قدر جلدی میں وہاں پہنچے کہ جوش کو یہ بھی نہ سمجھا سکے کہ ہماری گفتگو نجی نوعیت کی تھی اور اس کے بارے میں صرف گھر پر ہی گفتگو کرنی چاہیے۔ جوش کے لیے وہ گفتگو ڈنر سے کہیں زیادہ اہم تھی، لہٰذا ہم سارا وقت موضوع کو تبدیل کرنے کی کوشش کرتے رہے، جب کہ جوش ایسی چیزوں کے بارے میں پوچھتا رہا، جو ہم چاہتے تھے کہ کسی اور کو سمجھ نہ آئیں۔ ''ایک بلی کا بچہ کتنے وقت میں ماں کے پیٹ سے باہر آنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے'' ''بچے کے باہر آنے کے لیے راستہ کیسے بنتا ہے'' اور اسی طرح کے دیگر سوالات۔
یقین مانئے ہمارے لیے وہ رات بہت طویل ثابت ہوئی! رچرڈ

معاون مباحثے:

آپ اپنے بچوں کو جو بھی علم دیں اور جن معلومات سے مستفید کریں اسے بعد میں بچے کے ذہن میں پختہ کرنے کے لیے مزید گفتگو کا سہارا لیں۔ آٹھ سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد پہلی خاص گفتگو کے بعد (خاص طور پر اس کے بعد کے ہفتوں اور مہینوں میں) اس گفتگو کو تقویت دینے والے مباحثوں کے مواقع پیدا کریں۔ جب آپ بچے کے ساتھ اکیلے بیٹھ کر بات کر رہے ہوں تو اُسے اُس وقت کے بارے میں یاد دلائیں جب وہ آٹھ برس کا ہوا تھا اور آپ اُسے خاص ''ڈیٹ'' پر لے گئے تھے پھر اُس سے پوچھئے کہ اس حوالے سے اُس کے ذہن میں کیا سوالات ہیں۔

جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے جائیں اُن سے بلوغت کے حوالے سے گفتگو کا آغاز کریں۔ اُنہیں بتائیں کہ اُنہیں اس حوالے سے کس قسم کی تبدیلیوں کی توقع کرنی چاہیے (جسمانی تبدیلیاں، جذباتی تبدیلیاں اور موڈی ہونا لڑکے ہونے کی صورت میں احتلام وغیرہ)۔ اپنی بلوغت کی عمر کے تجربے کو یاد رکھنے کی کوشش کیجیے۔ کہ آپ اُس وقت کیسا محسوس کرتے تھے، اور پھر اس کی روشنی میں بچوں کی راہنمائی کیجیے۔

''بچے کو بڑھنے اور پھلنے پھولنے کے لیے کیا چاہیے'' کا کھیل:

یہ کھیل ایلیمنٹری سکول کی سطح کے بچوں کو یہ سکھانے میں معاون ثابت ہوگا کہ مرد اور عورت زندگی کی گاڑی کے دو پہیے ہیں اور اُن کا سلف زندگی کو جاری رکھنے کے لیے نہایت اہم اور خوبصورت چیز ہے۔ اس کھیل کی تیاری کے لیے کچھ بلاک یا ''چیکرز'' یا کوئی بھی ایسی چیز جو نمایاں نظر آسکے لے لیں۔ پھر ان میں سے ہر بلاک یا چیکر پر چھوٹے چھوٹے لیبل لکھ کر چسپاں کردیں، جیسے کہ:

☆ ڈیڈی کے سپرم
☆ ممی کے انڈے
☆ خوراک
☆ لوگ (اُسے سکھانے اور مدد کرنے کے لیے)
☆ کپڑے
☆ والدین (اُسے پیار دینے کے لیے)
☆ ایک پیارا سا گھر (جہاں وہ خوش رہ سکے)
☆ اس گھر میں دوسرے لوگ (جو اس کے لیے مثال ہوں کہ کیسے بڑا ہونا ہے)

بچوں کو یہ لیبل دکھائے بغیر اُن سے پوچھیے کہ ''ننھے بچے کو پلنے بڑھنے کے لیے'' کن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو بلاکس پر لکھی چیزوں کے بارے میں اندازہ لگانے کے لیے چاہیں تو کچھ اشارے بھی دیں اور اگر وہ ان چیزوں کا اندازہ لگالیں جو لیبل پر لکھی ہیں تو اُن کی تعریف کیجیے۔

یہ کھیل ختم کرنے کے بعد بچوں سے مختلف طرح کے سوالات کریں جیسے کہ:

''کیا سب بچوں کو یہ سب ملتا ہے؟ کیا بچے کو یہ سب دینے کے لیے ایک مرد اور عورت کو شادی کرنا پڑتی ہے؟ کیا بچے کو یہ سب دینے کے لیے لوگوں کو اُسے (بچے) کو پیار کرنا ضروری ہے؟'' اور اسی طرح کے دوسرے سوالات۔ اپنے سوالات اور کھیل کے ذریعے بچے کو یہ باور کرانے کی کوشش کریں کہ ایک بچے کو ''پلنے بڑھنے کے لیے'' بہت سی چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے جن سے مرد اور عورت کا ایک ہونا پہلا قدم ہے۔ اور یہ کہ جس بچے کو باقی سب چیزیں نہ ملیں اُس کے مناسب طور پر پلنے بڑھنے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ بچوں کو یہ سکھانے کی کوشش

کریں کہ جو لوگ (مرد اور عورت) بچے کو یہ سب دینے کا ارادہ نہ رکھتے ہوں انہیں باہم ساتھ نہیں ہونا چاہیے۔

فلموں، ٹی وی پروگرامز اور دیگر چیزوں کے بارے میں گفت وشنید:

اس طرح کی گفت وشنید ذرا بڑے ہو جانے والے ایلیمنٹری سکول کی سطح کے بچوں کو یہ سکھانے میں مدد دے گی کہ عورت اور مرد کا باضابطہ ملنا محض وقت گزاری اور دل لگی سے کہیں بڑھ کر خوبصورت اور باعث سکون ہوتا ہے۔ ایسا موقع تلاش کیجیے جو کسی فلم یا ٹی وی پروگرام کو دیکھتے ہوئے مل سکتا ہے) جس کے ذریعے بچے کو یہ سمجھا سکیں کہ کئی مختلف وجوہات کی بناء پر ایک مرد اور عورت ایک دوسرے کے نزدیک آ سکتے ہیں۔ جیسے کہ:

۱- محض تجربے کے لیے (یہ دیکھنے کے لیے کہ ایسا کرنے سے کیا محسوس ہوتا ہے)

۲- دل لگی کے لیے (صرف وقتی خوشی حاصل کرنے کے لیے ایک شخص ایسا کر سکتا ہے)

۳- انا (جب کوئی شخص صرف یہ ثابت کرنے کے لیے ایسا کرتا ہے کہ لڑکیاں اس پر مرتی ہیں یا لڑکے اس کے دیوانے ہیں)

۴- قبولیت (جب کوئی شخص ایسا اس لیے کرتا ہے کہ ''ہر کوئی کر رہا ہے'' یا دوسرے شخص کو کھونے کے ڈر سے مغلوب ہو جاتا ہے)

۵- محبت (جب کوئی شخص دوسرے سے پیار کرتا ہے اور اسے خوش دیکھنا چاہتا ہے)

۶- محبت اور پختہ ارادہ (جب کوئی شخص نہ صرف اپنا پیار ظاہر کرنے کے لیے بلکہ اپنے ساتھی کو اپنا اعتماد اور پختہ ارادہ ظاہر کرنے کے لیے ایسا کرتا ہے)

اس کے بعد بچوں کو بتائیں کہ پہلی پانچ وجوہات اتنی اچھی نہیں ہیں کیونکہ ان سے خود کو یا دوسروں کو تکلیف پہنچ سکتی ہے۔ پہلی چار وجوہات کی بنا پر مرد کا عورت یا عورت کا مرد کے قریب آنا تو لازماً کسی ایک کو ندامت کے احساس میں مبتلا کر سکتا ہے۔ اور ظاہر ہے کہ اگر کوئی جذباتی یا ذہنی چوٹ پہنچتی ہے تو پھر صورتحال اور بھی گھمبیر ہو سکتی ہے۔ حتیٰ کہ پانچویں وجہ بھی چوٹ پہنچانے کا سبب بن سکتی ہے (کبھی کبھی تو سب سے بدترین سبب ہو سکتی ہے) کیونکہ کسی پختہ عہد اور بندھن کے بغیر بننے والے رشتے ٹوٹتے بنتے رہتے ہیں۔

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

''سیمنٹ'' کی مثال:

یہ موازنہ بڑی عمر کے بچوں کو شادی شدہ زندگی میں وفاداری اور پاکدامنی کی اہمیت کو سمجھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ کوئی خاص تنہائی کے لمحات تلاش کریں (کسی گاڑی میں سفر کرتے ہوئے یا رات کے وقت پرسکون لمحات میں) اور بچے کے سامنے درج ذیل موازنہ پیش کریں:

ایک مکان بنانے کے لیے کئی چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔اینٹیں،پتھر،سریا،لکڑی کے تختے،کھڑکیاں،دروازے اور کئی دوسری اشیاء۔ایک سب سے اہم چیز سیمنٹ کا ''پلستر'' ہے جو دیواروں کو باہم ملائے رکھتا اور ہر چیز کو اپنی جگہ پر قائم رکھتا ہے۔اسی طرح کی ایک خوشحال اور مشہور کنبہ بنانے کے لیے بھی بہت سی صفات کی ضرورت ہوتی ہے۔اس کے لیے مالی اور جذباتی معاونت کے ساتھ ساتھ باہمی مدد،اُخوت،ایک دوسرے کا خیال رکھنے اور برداشت وتحمل کی ضرورت ہوتی ہے۔ایک طرح سے جو چیز ایک گھر کے افراد کو باہم جوڑے رکھتی ہے اور انہیں تحفظ کا احساس دیتی ہے وہ دراصل ماں اور باپ کی ایک دوسرے سے وفاداری ہے۔اگر دونوں میں سے کوئی ایک بھی دوسرے سے ''دغا'' کرتا ہے،تو اس سے پورے گھر کو زبردست جذباتی دھچکہ پہنچتا ہے۔اس صورتحال میں والدین میں سے ایک خود کو نادم اور شرمندہ پاتا ہے،جب کہ دوسرا شکست خوردہ اور فریب کاری کا شکار بن کر رہ جاتا ہے،اس کے بعد والدین کے درمیان علیحدگی یا طلاق واقع نہ بھی ہو۔اُن کے درمیان ایک دوسرے کے لیے پیار ومحبت کے جذبات اور ہمیشہ ساتھ نبھانے کا عہد کمزور پڑ جاتا ہے،اور پورا کنبہ کسی '' بے سیمنٹ گھر کی طرح ٹکڑے ٹکڑے ہو کر بکھر سکتا ہے۔

گھوڑے اور لگام کی مثال:

یہ مثال بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو جنسی خواہش کو مثبت انداز میں دیکھنے اور اس کے ساتھ ہی اسے ایسی چیز سمجھنے میں مدد دے گی۔جس پر قابو رکھنا بے حد ضروری ہے۔ایک اور تنہائی کا خاص لمحہ تلاش کیجیے(پہلی مثال کی طرح یہ مثال بھی دلچسپی کی حامل اور سوچنے پر مجبور کرنے والی ہے،جس سے آپ کا بچہ بھی محسوس نہیں کرے گا کہ اُسے وعظ یا تقریر کے ذریعے مجبور کیا جارہا ہے)اور اپنے بچے کے ساتھ درج ذیل نکات پر بات چیت کیجیے:

☆ ایک گھوڑے کے لیے لگام کی ضرورت کیوں ہوتی ہے؟(گھوڑے کو قابو میں رکھنے کے لیے اسے اپنی مرضی کے تحت چلانے کے لیے)

☆ کیا اس کے سوا گھوڑے کو قابو رکھنے کا کوئی دوسرا معقول طریقہ ہے؟(اسے باندھ کر رکھیں،اس کی ٹانگیں باندھ کر رکھیں،چھانٹے لگائیں یا گولی ماردیں)

☆ ان دوسرے طریقوں میں کیا قباحت محسوس ہوتی ہے؟(ان طریقوں سے باقی باتوں کے علاوہ سب سے پہلے کسی کی ملکیت کا لطف اور خوشی ہی کافور ہوجاتی ہے۔)

☆ گھوڑے کو قابو میں رکھنے کے لیے فکر مند ہونے کی ضرورت کیوں ہے؟(یہ آپ کو لے کر بھاگ کھڑا ہوسکتا ہے،آپ کو زخمی کرسکتا ہے۔)

☆ اب یہاں ایک مشکل سوال ہے۔وہ یہ کہ ایک گھوڑے اور ہماری نفسانی خواہشات میں کیا مشترک بات ہے؟دونوں بے حد طاقتور ہیں دونوں ہم سے زیادہ طاقتور ہوسکتی ہیں۔)

☆ ہمیں اپنی جنسی خواہشات کو قابو میں کیوں رکھنا چاہیے؟(وہ ہمیں غیر امتیازی طور پر ایسے کام کرنے کے لیے

مجبور کر سکتی ہیں، جن سے ہم خود کو اور دوسروں کو مصیبت میں مبتلا کر سکتے ہیں)۔

☆ کیا جنسی خواہشات بُری یا شیطانی ہوتی ہیں (نہیں جیسے گھوڑا برا نہیں ہوتا، اسی طرح یہ خواہشات بھی فطری اور ٹھیک چیز ہیں)۔

☆ تو ہم ان خواہشات کو مکمل طور پر کیسے قابو میں رکھ سکتے ہیں؟ (ان خواہشات کو برا جانیں ان سے انکار کریں یا ان پر غالب آنے کی کوشش کریں)۔

☆ درج بالا طریقے کیوں اختیار نہ کریں؟ (کیونکہ جنسی خواہشات مین فطری اور ٹھیک چیز ہیں، اگر چہ کہ یہ بہت خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہیں)۔

☆ تو پھر کیا کریں (انہیں ''لگام دے کر'' رکھیں)۔

''وجہ خطرات اور حل'' پر تبادلہ خیال

یہ طریقہ کار بلوغت کی عمر کو پہنچنے والوں کو یہ سمجھانے میں بے حد معاون ثابت ہو سکتا ہے کہ انسان جنسی بے راہروی کا شکار کیوں ہوتا ہے، اور اس سے کیسے بچاؤ ممکن ہے۔ اس سے پہلے کہ ایک بچہ اس عمر کو پہنچے جب اس کے ذہن میں مخالف جنس سے (تال میل) کی خواہشات جنم لینے لگیں، اس کے ساتھ درج ذیل نکات پر (لڑکے یا لڑکی کی مناسبت سے نکات کو اہمیت دیتے ہوئے) تبادلہ خیال کریں:-

شادی سے پہلے جنسی تعلقات سے پرہیز کی وجوہات کا جائزہ پیش کریں۔

(1) جسمانی حوالے سے وجوہات ایڈز وغیرہ

(2) جذباتی طور پر محفوظ رہنے کے حوالے سے وجوہات ـــ جو زخم مصائب اور تکلیف دہ صورتحال اس وجہ سے پیش آسکتی ہیں۔

(3) معاشرتی وجوہات ـــ ایک شریفانہ اور پروقار حیثیت رکھنے کے لیے نہ کہ بدکردار اور غیر شریفانہ شہرت کا حامل ہو جائے۔

(4) دماغی وجوہات ـــ اس طرح کی سرگرمیوں میں مبتلا ہونے سے انسان کے لیے تعلیم اور دیگر ذہنی سرگرمیوں پر توجہ مرکوز رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

(5) مذہبی وجوہات ـــ ظاہر ہے مذہبی طور پر بھی ان چیزوں کو قطعاً درست قرار نہیں دیا جا سکتا، بشرطیکہ آپ مذہب اور اس کی تعلیمات کو اہمیت دیتے ہوں۔

بچوں کو یہ واضح کریں کہ تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے، اکثر ایسے لڑکے جو ''ٹین ایج'' میں لڑکیوں سے فلرٹ کرتے ہیں، وہ ایسا زیادہ تر اپنی اَنا کی تسکین کے لیے کرتے ہیں (اپنی مردانگی کو ثابت کرنے کے لیے، کسی کو

بیوقوف بنانے کے لیے یا یہ دکھانے کے لیے کہ وہ ایسا کر سکتے ہیں، یا اپنے بڑے رہنماؤں کی پیروی کرنے کے لیے) جب کہ زیادہ تر لڑکیاں ایسا جذباتی وجوہات کی بنا پر کرتی ہیں (ہر دلعزیزی کی خواہش کے تحت، تحفظ، تنہائی یا محرومی سے نجات کے لیے وغیرہ) ۔ بچوں سے پوچھئے کہ ان دونوں میں سے کوئی بھی ٹھیک وجہ ہے؟ اگر آپ اس حوالے سے کسی ''کیس'' کے بارے میں جانتے ہوں تو اس کا حوالہ دیکر بات کیجئے۔

یہ نقطہ واضح کیجئے کہ جب کوئی لڑکا کسی لڑکی کو (یا بعض اوقات کوئی لڑکی کسی لڑکے کو) حدود پار کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ وہ دو مخصوص طریقوں سے ایسا کرتے ہیں۔

(i) اگر تم مجھ سے پیار کرتی ہو یا کرتے ہو تو تمہیں یہ کرنا ہوگا، اور

(ii) میرے جاننے والے تمام لڑکوں / لڑکیوں کے / کی گرل فرینڈ / بوائے فرینڈ ایسا ہی کرتے ہیں۔

بچوں سے پوچھیں کہ اس طرح کی منطق کیسے غلط ہے (محبت کا مطلب، آپ کا ساتھی جو بات صحیح سمجھے اس کا احترام کیا جائے، نہ کہ اسے بیوقوف بنا کر غلط راہ پر چلایا جائے۔ ہر کوئی ایسا ہرگز نہیں کرتا، بلکہ ایسا کہنے والے صرف دوسروں کو جذباتی طور پر بیوقوفانہ طرز عمل اختیار کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔ پھر فرض کر لیجئے کہ اگر دوسرے ایسا کرتے ہیں، تو یہ کوئی ایسی وجہ نہیں کہ جس کی وجہ سے آپ بھی غلط کام پر تیار ہو جائیں)۔

بچوں کو یہ بات باور کرایئے کہ جسمانی اور ظاہری خوبصورتی کوئی معانی نہیں رکھتی، اور اس طرح کی خوبصورتی کا سہارا لینے والے دراصل دوسروں کو فریب دینے کی کوشش کرتے ہیں، اصل خوبصورتی انسان کا اچھا کردار، اخلاق اور عادات ہیں۔ اسی طرح باہمی روابط میں گفتگو کا سلیقہ، حسن مزاج اور انسان کی شخصیت اگرچہ آہستہ روی سے کام کرتے ہیں مگر ان کا تاثر ہی اصل اور دیرپا تاثر ہوتا ہے۔

اگر (ان تمام وجوہات کی بناء پر جس کے بارے میں بات چیت کی ہے) ہم واقعی شادی سے پہلے خود کو پاکدامن اور اپنی شہرت کو قائم رکھنا چاہتے ہیں، نیز کسی بھی طرح کی شرمندگی، ندامت اور تذلیل سے بچنا چاہتے ہیں، تو اس کا واحد حل یہ ہے کہ ہم اس طرح کی ہر ممکن صورتحال کے بارے میں پہلے سے سوچ کر خود کو اس طرح کے حالات سے دو چار تصور کریں اور یہ فیصلہ کریں کہ ایسی صورت پیش آنے پر ہم کیا کریں گے۔

اپنی بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے سامنے تفصیل کے ساتھ حقیقت کا روپ دکھاتے ہوئے ایسی صورتوں کو رکھیں جو انہیں کبھی پیش آسکتی ہیں:

۱- تنہا ہونے پر
۲- اندھیری جگہ پر
۳- کسی سے بہت متاثر ہو جانے پر
۴- کسی کے بہکانے میں آنے پر

صرف ان صورتوں کے نام ہی نہ لیں بلکہ پوری صورتحال کی تصویر پیش کریں۔ پھر بچے سے پوچھیں کہ وہ

ایسی صورت میں کیا/ کیسے کرے گا/ گی۔ اسے ہر ممکن طور پر سچ بولنے اچھی طرح سوچنے اور ذہن میں اس صورتحال کا تصور کر کے جواب دینے کو کہیں (میں کھڑا ہو جاؤں گا اور کہوں گا، میں گھر جا رہا ہوں، گاڑی یا موٹر سائیکل سٹارٹ کروں گا اور صاف انکار کر کے گھر آ جاؤں گا وغیرہ)۔

بچے کو واضح کریں کہ اس طرح کی ذہنی مشق، ایسی کسی بھی صورتحال پیش آنے پر فیصلے کو بے حد آسان بنا دیتی ہے۔

ایک خاص عمر تک آزادی محدود رکھیں:

بلوغت کی عمر کو پہنچنے کے بعد جب تک آپ کے بچے بالغ النظر اور اس قابل نہ ہو جائیں کہ اپنا برا بھلا خوب سمجھ سکیں، اس وقت تک انہیں مخالف جنس کے ساتھ آزادانہ میل جول کی اجازت نہ دیں۔ کم سنی میں اکثر بچے ایسی غلطیاں کر بیٹھتے ہیں کہ جن میں انہیں شدید جذباتی اور ذہنی صدمہ یا چوٹ پہنچ سکتی ہے۔ بعض دفعہ اس غلطی کا خمیازہ پورے گھر والوں کو بھگتنا پڑتا ہے۔ چنانچہ اس وقت ایک خاص حد تک پابندیاں نہ صرف بچوں بلکہ پورے گھر کے مفاد کے لیے ضروری ہوتی ہیں۔ بچوں کی یہ عمر انہیں جذباتی اور غیر منطقی فیصلے لینے پر مائل کر سکتی ہے، ایسی صورت میں والدین کی رہنمائی، دوستانہ پن اور توجہ بچوں کے لیے بے حد ضروری چیزیں ہیں۔

آپ اپنے خاندان اور معاشرتی روایات کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنے بچوں کو بھی اعتماد میں لے کر اس بارے میں تبادلہ خیال کریں، تاکہ بچے بھی یہ جان سکیں کہ یہ پابندیاں ان پر بے اعتمادی کی وجہ سے نہیں بلکہ ان سے محبت اور وقت کے تقاضے کی وجہ سے ہیں۔

کبھی کبھی بچوں کو نصیحت یا مشورہ دینے کا بہترین وقت (یا وہ موقع جب ہم ان سے واضح طور پر بات کر سکیں) اس وقت میسر آتا ہے جب ہم انہیں کسی خاص صورتحال سے دوچار پاتے ہیں۔

میرے ایک دوست نے مجھے ایک واقعہ کے بارے میں بتایا جب اس کی سولہ سالہ بچی رات دیر سے گھر لوٹی۔ آ کر اس نے (اپنے باپ کو) اٹھایا اور کہنے لگی "ڈیڈی" راب اور میں ایک دوسرے کو بہت پسند کرتے ہیں اور اب ہم ایک دوسرے کے بغیر نہیں رہ سکتے"۔

"تمہارا مطلب ہے کہ تم اس سے شادی کرنا چاہتی ہو" اس کے باپ نے پریشانی کے عالم میں پوچھا۔

"جی ہاں! ڈیڈی"

یہ سوچتے ہوئے کہ اتنی رات کو اس بارے میں بات کرنا مناسب نہیں ہے، میرے دوست نے کروٹ بدلی اپنا سر دوبارہ تکیہ پر ٹکایا اور آہستگی سے بولا" پتہ نہیں کیوں تم اپنے ہاتھوں اپنی

زندگی برباد کرنا چاہتی ہو، کیونکہ جلدی کے فیصلے ایسے ہی ہوتے ہیں!''
یقیناً اس کی بیٹی ساری رات اس کے بارے میں سوچتی رہی ہوگی، کیونکہ اگلی صبح اس نے اپنا ذہن تبدیل کر لیا تھا۔ رچرڈ

لفظی کھیل: ''کیا مدد کرتا ہے کیا تکلیف دیتا ہے؟''

یہ طریقہ کار اس باب میں بیان کیے گئے بہت سے اُصولوں کو ذہن نشین اور اجاگر کرتا ہے۔ بچوں کے سامنے ایسی مختلف صورتیں بیان کریں جن میں مرد اور عورت باہم قریب آ سکتے ہیں (شادی کی صورت حال میں، افئیر کی صورت حال میں، شادی کے بغیر اکٹھے رہنے کی صورت میں اتفاقیہ طور پر کسی جگہ اکٹھے ہو جانے پر، وغیرہ) اور پھر پوچھیں کہ ان میں سے کون سی صورت سے ''کس کو مدد مل سکتی ہے؟ اس سے کون تکلیف میں مبتلا ہو سکتا ہے؟'' اس گفتگو کو پھیلنے دیں اور بچوں کی رہنمائی کے لیے تمام ضروری ہدایات اور اُصول بیان کریں۔

غیر اخلاقی اور عامیانہ پن کے بارے میں گفتگو:

یہ آپ کے بچوں کو میڈیا اور موسیقی کے ذریعے پھیلائے جانے والے عامیانہ پیغامات کے خطروں کے حوالے سے زیادہ حساس ہونے میں مدد کرے گا۔

کسی مناسب وقت پر بچوں کے ساتھ غیر اخلاقی اور عامیانہ پن کے معنوں پر گفتگو کریں۔ انہیں بتائیں کہ غیر اخلاقی پن عام طور پر اقدار سے انحراف کو ظاہر کرتا ہے، یہ غلط ہوتا ہے اور اسے عالمی طور پر غلط تسلیم اور تصور کیا جاتا ہے۔ دوسری طرف عامیانہ پن کا مطلب ہے جس میں صحیح اور غلط کا کوئی سوال ہی نہیں۔

بچوں کو واضح کریں کہ میڈیا پر یا عام زندگی میں شیطانی غلطیوں کو دیکھنا پھر بھی آسان ہے مگر عامیانہ پن صحیح یا غلط ہونے کے سوال کو ہی نظر انداز کر دینا انتہائی ناقابل برداشت ہے۔

عامیانہ پن کا حامل میڈیا یا میوزک ایسے عوامل کو پیش کرتے ہیں جو پاکدامنی اور وفاداری سے انحراف کو ظاہر کرتے ہیں اور لوگوں کو ندامت یا چوٹ کھانے جیسے نتائج سے آگاہ کیے بغیر اس عامیانہ پن کی طرف راغب کرتے ہیں۔

بچوں کو مثالیں دیجئے اور ان کی بھرپور راہنمائی کیجئے۔ ایک خاندان کے طور پر فیصلہ کیجئے کہ آپ عامیانہ پن پر نظر رکھیں گے اور اسے پہچان کر (برا سمجھتے ہوئے) ایک دوسرے کے سامنے لائیں گے۔

دوسروں سے متعلق اخلاقیات

موٹیویشنل کیلنڈر (Motivational Calender)



ساتواں مہینہ

مخلص اور قابل بھروسہ ہونا

اپنے اہل خانہ سے، مالکان سے، اپنے ملک سے، مذہب سے، تعلیمی اداروں تنظیموں یا ان دیگر اداروں سے جن سے آپ نے عہد و پیماں کر رکھے ہوں، مخلص رہنا، ان سے تعاون کرنا، ان کے لیے خدمات انجام دینا اور اپنا کردار بخوبی ادا کرنا۔ اس حوالے سے قابل بھروسہ اور مستقل مزاج ہونا کہ آپ جو کہیں گے وہ کریں گے۔

ایک ہفتہ ہماری دو بلوغت کی عمر کو پہنچنے والی بیٹیوں نے مخلص کا ایک آسان سبق سیکھا اور پھر اس پر عمل پیرا ہوگئیں۔ انہوں نے ہمارے گھر اپنی سہیلی جو اپنے اہل خانہ کے ساتھ کسی دوسرے شہر آباد ہونے جا رہی تھی، کے اعزاز میں الوداعی تقریب کا منصوبہ بنا رکھا تھا۔ پارٹی کے روز انہوں نے جن لڑکیوں کو مدعو کر رکھا تھا ان میں سے تین نے فون کر کے معذرت کرتے ہوئے کہا، کہ وہ نہیں آ پائیں گی۔ ہماری بیٹیاں جنھوں نے پارٹی کے لیے خوب سجاوٹ اور تیاری کر رکھی تھی، پہلے مایوس ہوئیں اور پھر تھوڑے غصے میں آ گئیں "وہ آ کر تو دیکھیں، ہم نے ان کے لیے کیا انتظام کر رکھا تھا" ایک بیٹی نے شکایت بھرے لہجے میں کہا۔ "اب ہمارے پلان کردہ کئی کھیلوں کے لیے کافی لوگ جمع نہیں ہو پائیں گے، یہ سب انتہائی غیر متوقع ہے" دوسری بیٹی بولی۔ "لیکن یہ ہے بے حد غلط بات ہے" تیسری بیٹی نے بھی اپنے دل کی کہہ دی۔

اسی ہفتے ہماری بیٹیوں کی اپنی سہیلیوں میں سے ایک نے انہیں ایک دعوت پر مدعو کر لیا۔ وہ تینوں اس پارٹی میں ضرور شریک ہونا چاہتی تھیں مگر پارٹی کا انعقاد جس رات ہو رہا تھا، اسی شام ان کے ایک تربیتی ادارے (جس کی وہ برسوں سے رکن تھیں) کا اجلاس اور ریہرسل ہونے جا رہی تھی۔ چنانچہ پارٹی میں جانے کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا تھا تاہم اس سے انہیں یہ ضرور پتہ چل گیا کہ وہ چیزیں اہم ہوتی ہیں جن کے لیے آپ مخلص اور قابل بھروسہ ہوتے ہیں۔ لہٰذا

جنرل گائیڈ لائنز

خود کو قابل بھروسہ بنا کر پیش کریں: اپنے بچوں کو اپنی ہی مثال سے سکھانا بہترین حکمت عملی ہے۔ والدین ہر روز ایسے بے شمار کام کرتے ہیں جن سے ان کی اپنے بچوں سے مخلصی کا اظہار ہوتا ہے اور جو گھر کے ماحول میں بھروسہ مندی کی مثال بنتے ہیں مگر ان میں سے زیادہ تر چیزیں اتنی خود کار ہیں کہ ان پر توجہ ہی نہیں دی جاتی اور نہ ہی انہیں اس اہم ترین اخلاقی قدر کی واضح مثال کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اپنے بچوں کو یہ کہنے کی بجائے کہ ''میں تمہیں سکول سے لینے آؤں گا'' کہیے ''میں ٹھیک 2.00 بجے پہنچ جاؤں گا، بے شک گھڑی دیکھ لینا!'' بچے کے کھیل یا کسی مقابلے کو محض دیکھنے کے لیے جانے کی بجائے کہیے، ''میں جتنا بھی مصروف ہوں، تمہارے لیے وقت پر پہنچ جاؤں گا میں تمہاری ہمت بڑھانا اور حوصلہ افزائی کرنا چاہتا ہوں!''۔

بچوں کو یہ یقین دلایئے کہ آپ ان کی ہر مشکل میں ان کے ساتھ ہیں وہ آپ پر بھروسہ کر سکتے ہیں۔ آپ ہر لمحہ ان کے لیے موجود ہوں گے۔ اپنے قابل بھروسہ ہونے اور اپنی مخلصی کا ''کریڈٹ'' ضرور لیں، کیونکہ یہ بچوں میں ویسی ہی صفات پیدا کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

بچوں کی طرف سے مخلصی اور قابل بھروسہ ہونے کی ہر مثال پر تعریف اور شکریہ کا اظہار کریں: بچوں میں اس اخلاقی قدر کو پختہ کریں اور انہیں دکھائیں کہ اس کا استعمال کتنا بکثرت کیا جا سکتا ہے۔ جب کبھی بچے رات کے کھانے کے لیے وقت پر آئیں، اپنے چھوٹے بہن بھائی کی مدد کریں تو ان کا شکریہ ادا کریں۔ جب وہ خود کو تفویض کیا گیا کام یا ذمہ داری پوری کر لیں تو ان کی خوب تعریف کریں۔ اس مہینے میں مخلصی اور قابل بھروسہ ہونے کی کسی مثال کو نظر انداز نہ کریں۔

پری سکول کی عمر کے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

لیسی کی کہانی:

درج ذیل کہانی کی مدد سے ننھے بچوں کو مخلصی اور قابل بھروسہ ہونے جیسی اصطلاحات سے متعارف کروایئے۔

> بلی (لڑکے کا نام) کا ایک کتا تھا۔ لیسی! بلی جب بھی ''لیسی'' کہہ کر پکارتا، کتا فوراً اس کے پاس دوڑا چلا آتا۔ اسی طرح جب بلی اپنا ہاتھ آگے بڑھاتا تو ''لیسی'' بھی اس سے ہاتھ ملا دیتا۔ بلی، ''لیسی'' پر یہ سب چیزیں کرنے کے لیے بھروسہ کر سکتا تھا۔ ''لیسی'' ایک قابل بھروسہ کتا تھا۔ جہاں کہیں بھی بلی جاتا۔ ''لیسی'' اس کے پیچھے پیچھے چلا آتا۔ رات کو بھی ''لیسی'' بلی کے بستر کے نیچے سوتا تھا۔ اگر کبھی بلی کسی مصیبت میں پھنس جاتا، ''لیسی'' اس کی

مدد کے لیے موجود ہوتا۔ لیسی بہت مخلص اور وفادار تھا کیونکہ وہ بلی کا دھیان رکھتا تھا، اور جب کبھی بلی کو ضرورت ہوتی ہمیشہ اس کا ساتھ دیتا تھا۔

ایک روز بلی ایک ایسے میدان میں گھوم رہا تھا جہاں ایک بڑا بیل رہتا تھا۔ اچانک بیل بلی کے سامنے آ گیا اور تیزی سے اس کی طرف بڑھنے لگا۔ بلی نے پورے زور سے اپنے وفادار اور مخلص کتے کو پکارا جو اس کے قریب ہی تھا۔ بلی جانتا تھا کہ وہ ''لیسی'' پر بھروسہ کر سکتا ہے۔ ''لیسی'' تیزی سے میدان میں آیا اور بیل پر بھونکنے لگا۔ بیل کتے کو دیکھ کر رک گیا اور کچھ دیر کے بعد مڑ کر واپس چلا گیا۔

صحیح جواب منتخب کرنے کا کھیل:

یہ کھیل ان چھوٹے بچوں کو جنہوں نے بڑھنا شروع کر دیا ہو، مخلص اور قابل بھروسہ ہونے کو سمجھنے بلکہ استعمال کرنے میں بھی مدد دے گا۔

ایک ''کھڑکی نما'' چارٹ تیار کریں، جس میں دو الفاظ اور ان کے متضاد ظاہر کیے گئے ہوں:

قابل بھروسہ	نا قابل بھروسہ
مخلص	نا مخلص

پھر بچوں سے کہیے کہ آپ لوگ انہیں مختلف لوگوں کی کہانی سنانے جا رہے ہیں، اور بچے کو اس چارٹ کی مدد سے یہ بتانا ہے کہ ان لوگوں کا طرزِ عمل کیسا لگتا ہے؟

☆ ٹمی کے ڈیڈی نے اس سے پوچھا کہ کیا وہ کچھ اینٹیں لا کر گیراج میں رکھ دے گا۔ اس نے کہا کہ وہ رکھ دے گا، مگر وہ بھول گیا اور اس نے ایسا نہیں کیا۔ (نا قابل بھروسہ)

☆ جینیٹ کی سکول کلاس نے سکول کی پارکنگ میں کار دھونے کا دن منانے کا فیصلہ کیا تاکہ نادار بچوں کے لیے کچھ پیسے جمع کیے جا سکیں۔ جو بچے آ سکتے تھے ان سے آ کر مدد کرنے کے لیے کہا گیا، مگر کوئی بھی نہ آیا۔ جینیٹ کچھ تولیے اور بالٹی لے کر بتائے گئے وقت پر پہنچ گئی (مخلص ...... اپنے سکول سے)

☆ سارہ کے ذمے گھر کا یہ کام تھا کہ وہ رات کے کھانے کے لیے میز کو تیار کرے گی وہ اپنی ماں کے یاد دلائے بغیر ہی اپنا کام ہمیشہ یاد رکھتی ہے۔ (قابل بھروسہ)

☆ ٹامی ایک روز دو لڑکیوں کے ساتھ بس میں جا رہی تھی۔ ایک لڑکی نے ٹامی کی بیسٹ فرینڈ جل کے بارے میں کچھ ایسی بُری باتیں کیں جو سچ نہیں تھیں۔ ٹامی وہ باتیں سن کر بھی چپ رہی اور کچھ نہیں کہا۔ (نا مخلص ...... اپنی دوست سے)

☆ جسین کے چھوٹے بھائی کا ایک رات بیڈمنٹن میچ ہونے جارہا تھا۔ جسین کو اپنا 'ہوم ورک' کرنا تھا۔ مگر اس نے سخت کوشش کر کے اسے میچ سے پہلے ختم کیا اور پھر اپنے بھائی کی حوصلہ افزائی کے لیے پہنچ گیا۔ (مخلص اپنے بھائی سے)

☆ میری کے گھر کے نزدیک رہنے والی بوڑھی بیوہ کا ایک ایسا پودا تھا جسے ہر روز باقاعدگی سے پانی دینے کی ضرورت ہوتی تھی۔ اس بوڑھی بیوہ عورت نے میری سے پوچھا کہ وہ ایک ہفتے کے لیے چھٹیوں پر کہیں جارہی ہے، کیا وہ (میری) اس کے پودے کو پانی دیتی رہے گی؟ میری چار روز تک پودے کو پانی دیتی رہی مگر پھر بھول گئی۔ (ناقابل بھروسہ)

☆ ناصر ہمیشہ اپنے سکول میں قومی ترانے کی قیادت کے لیے تیار رہتا۔ وہ ایک پاکستانی ہونے پر بے حد فخر محسوس کرتا۔ (مخلص اپنے ملک سے)

رچرڈ اور میں نیشنل کیبل ٹی وی پر "خاندان اور والدین" کے حوالے سے ایک ہفتہ وار پروگرام کی میزبانی کرتے ہیں۔ کبھی کبھی ہمارے بچے بھی گھر پر یہ پروگرام دیکھنے بیٹھ جاتے ہیں جب ہم نے اس شو کی ابتداء کی تھی تو یہ "مخلص ناظرین" ہمارے علم میں ہرگز نہیں تھے۔

مجھے یاد ہے کہ دوسرا یا تیسرا شو، جو ہم نے کیا۔ اس میں سٹوڈیو میں بیٹھے حاضرین میں سے ایک عورت نے سوال کیا کہ وہ اپنے دونوں بیٹوں کو آپس میں لڑنے سے کس طرح روک سکتی ہے۔

اس کے جواب میں میں نے ایک ہفتہ قبل اپنے گھر میں ہونے والے بچوں کے ایک جھگڑے کا حوالہ دیا، جس میں تالج نے نوحا کو ضرب لگائی تھی۔

جب ہم اس رات گھر پہنچے تو، بچے بھرے بیٹھے تھے۔ "ممی! تالج نے نوحا کو نہیں مارا تھا جوش نے مارا تھا۔ اور یہ واقعہ منگل کو نہیں بدھ کو پیش آیا تھا۔ اور جس وجہ سے جوش نے اس کو مارا تھا وہ یہ نہیں تھی کہ اس نے

اس وقت ہم اپنے شو میں کسی بھی کہانی یا واقعہ کو بیان کرتے ہوئے بہت زیادہ محتاط رہتے ہیں کیونکہ ہمیں پتہ ہوتا ہے کہ بہت سے مخلص ننھے "نقاد" ہماری باتوں کو غور سے سن رہے ہوتے ہیں۔ لہٰذا

خاندانی روایات موٹو یا نعرے وغیرہ:

یہ طریقہ کار ننھے بچوں کو اپنے خاندان اور کسی ادارے سے مخلصی اختیار کرنے میں احساس تحفظ دینے میں مدد دے گا۔ اپنے خاندان کا کوئی سادہ سا "موٹو" یا "نعرہ" بنالیں اور ہر روز اپنے تمام اہل خانہ کے ساتھ مل کر اسے دہرائیں۔ پھر بے شک اسے ہفتہ وار سرگرمی بنالیں۔ اسی طرح آسان خاندانی روایات مرتب کریں (جیسے

کسی تعطیل یا سالگرہ کے حوالے سے ترتیب دی گئی روایات وغیرہ) جنہیں آپ سال بہ سال دہراتے رہیں۔اسی طرح ایک مسلسل جاری رہنے والی خاندانی روایت بنائیں جس کے تحت ہر کوئی دوسرے افرادِ خانہ کو اس کے کاموں میں مدد یا اس کی حوصلہ افزائی کرے (جیسے کہ کسی کھیل یا سکول وغیرہ میں مقابلوں کے وقت، کسی ڈرامہ، سالانہ درائٹی پروگرام میں پرفارمنس کے موقع پر موجود ہونا وغیرہ)۔

بچوں کو کام بتانے کی بجائے کام کے لیے پوچھیے:

اس طریقہ کار سے آپ بچوں کے جوابات حاصل کریں گے جنہیں آپ قابل بھروسہ بننا سکھانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ جب بچوں کو کچھ کرنے کے لیے بتایا جاتا ہے تو وہ اس طریقہ سے تابعداری کا اُصول سیکھ سکتے ہیں۔مگر جب چھوٹے بچوں سے کچھ کرنے کا پوچھا جاتا ہے (ایک ٹھوس مگر باعزت طریقے سے) تو وہ تابعداری کے ساتھ قابل بھروسہ بننا بھی سیکھنے لگتے ہیں۔

دوبارہ آغاز کرنا:

اپنے بچوں کو قابل بھروسہ بن کر دکھانے کا بار بار موقع دیتے رہیں۔ جب ننھے بچے کوئی ایسا کام کرنے میں ناکام رہیں جس کے لیے انہوں نے کہا ہو کہ وہ ''یہ کریں گے'' تو آپ ان سے کہیے، ''آؤ پھر سے آغاز کرتے ہیں اور اس بار ٹھیک سے کرتے ہیں۔قابل بھروسہ بنتے ہیں۔تم بالکل یہ سمجھو کہ میں نے پہلے کبھی تمہیں ایسا کرنے کو نہیں کہا اور دیکھتے ہیں،تم کیا کرتے ہو''۔

ایلیمنٹری سکول کی سطح کے بچوں کے لیے مؤثر طریقے:

ہم معنی اور متضاد کا کھیل:

یہ کھیل ذرا بڑے ہو جانے والے ایلیمنٹری سکول کی سطح یا بلوغت کی عمر کے نزدیک پہنچنے والے بچوں کو قابل بھروسہ اور مخلص کے معنی بالکل واضح طور پر سمجھانے میں مدد دے گا۔بچوں سے سیدھے سادے انداز میں پوچھیے ''قابل بھروسہ ہونے کے ہم معنی یا ملتے جلتے معنی رکھنے والے الفاظ کون کون سے ہیں؟ (قابل انحصار، قابل اعتماد، مستقل مزاج، ذمہ دار)۔اسی طرح ''مخلص کے ہم معنی الفاظ کون سے ہیں؟ (وفاداری، ساتھ ہونا، مدد کے لیے تیار رہنا)۔اس کے بعد بچے سے پوچھیے کہ قابل بھروسہ ہونے کے متضاد الفاظ کون سے ہیں؟ (ناقابل اعتماد، غیر ذمہ دار، غیر مستقل مزاج، ناقابل انحصار)۔اسی طرح ''مخلص کے متضاد الفاظ کون سے ہیں؟'' (بے وفا، غدار، مطلب پرست، دھوکے باز)''۔آخر میں بچوں سے اس بارے میں بات چیت کریں کہ قابل اعتماد ہونا اور مخلص کیسے لوگوں کے کام آتے ہیں جب کہ ان کے متضاد الفاظ کس طرح لوگوں کے لیے تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔

تبادلۂ خیال:

اپنے بچوں کو قابل اعتماد اور مخلص ہونے کے تصور سے واضح طور پر روشناس ہونے اور اس کے بارے میں باآسانی سوچنے کے قابل بننے میں مدد دیں۔ ان سے پوچھئے کہ وہ کس کے ساتھ مخلص ہو سکتے ہیں (مذہب، ملک، سکول، مستاجر، دوست، اہل خانہ وغیرہ)۔ پھر پوچھئے کہ وہ کس کے لیے قابل بھروسہ ہو سکتے ہیں (والدین، اساتذہ، دوست، مستاجر وغیرہ)۔

حقیقی اور غلط مخلصی کے بارے میں گفتگو:

یہ بچوں کو مخلصی اور ''بے اُصولی'' میں فرق کو سمجھانے کا اچھا طریقہ ہے۔ آپ بتایئے کہ کچھ بچے دوستوں کے ساتھ مخلصی کے معنی یہ تصور کرتے ہیں کہ ''ان کے بارے میں کچھ نہ بتانا'' یا ''خاموش رہنا'' یا حتیٰ کہ انہیں بچانے کے لیے جھوٹ تک بولنا۔ یہ ''غلط مخلصی'' ہے۔ بچوں پر واضح کیجئے کہ اگر کسی نے کچھ غلط کیا، تو ایک حقیقی مخلص دوست اسے اپنی غلطی تسلیم کر لینے پر آمادہ کرنے کی کوشش کریگا اور اگر یہ طریقہ کام نہیں کرتا تو پھر اسے کسی اور کو اس بارے میں بتانا ہوگا کیونکہ اگر یہ دونوں طریقے کام نہیں کرتے، تو پھر اس کا دوست غلط کام کرتا رہے گا اور بالآخر کسی بہت بڑی مصیبت میں پھنس جائے گا۔

کہانیاں:

یہ طریقہ بچوں کو مخلصی اور قابل بھروسہ بننے کی صورتوں (Situations) کو تصوراتی طور پر محسوس کرنے میں مدد دے گا۔ ایلیمنٹری سکول کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے کہانیاں بنانا آسان ترین کام ہے۔ اس مہینے آپ اپنے بچوں کو رات کو سونے کے وقت اپنے ذہن سے تخلیق کردہ ایسی کہانیاں سنائیں جو مخلصی اور بھروسہ مند بننے سے متعلق ہوں۔ مثال کے طور پر کسی جاسوس کی کہانی — کسی ایسے شخص کی جو نا مخلص اور غدار تھا۔ کسی کھیل کی کہانی مثلاً کسی کرکٹ یا ہاکی کے کھلاڑی کی کہانی جو بیماری یا زخمی ہونے کے باوجود ٹیم کے لیے کھیلتا رہا کہ وہ اپنی ٹیم سے مخلص تھا۔ کسی کسان کی کہانی — ایک کسان کا بیٹا تھا جو اپنے باپ کی عدم موجودگی میں کھیتوں کو پانی دیتا رہا اور ہل چلاتا رہا اور اس کے بھروسہ مند بننے کے باعث اسے اچھے فعل کا انعام ملا۔

عمارت کی تعمیر سے تشبیہ:

یہ تشبیہ بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد دے سکتی ہے کہ ''اپنا کردار بخوبی نبھانا'' مخلصی کا ایک اہم ترین حصہ ہے۔ بچوں سے کہیے کہ وہ ایسے (۱۰۰) سو افراد کا تصور کریں جو اینٹوں کی ایک دیوار بنانا چاہتے ہیں۔ دیوار کو بنانے کے لیے ایک ہزار اینٹوں کی ضرورت ہوگی۔ اگر سب لوگ مل کر کام کریں تو ان میں سے ہر فرد کو کتنی اینٹیں لگانا ہوگی؟۔ اگر صرف ۱۰ لوگ کام کریں تو ہر فرد کو کتنی اینٹیں لگانا ہوں گی؟ بچوں کے سامنے یہ نقطہ واضح کریں کہ جب لوگ مخلص

ہو کر سوچتے ہیں تو ان کے لیے ہر چیز زیادہ خوش کن اور مبنی بر انصاف ہو جاتی ہے۔

قابل بھروسہ اور مخلص ہونے کے ایوارڈز:

جو بچے بھروسہ مند ہونے کا مظاہرہ کریں، انہیں زیادہ سے زیادہ سراہا جانا چاہیے۔ آپ اپنے گھر میں بھروسہ مندی اور مخلصی کے ایوارڈز کا آغاز کریں۔ ایوارڈ کے طریقۂ کار کے مطابق، کسی اتوار کو رات کے کھانے (یا اپنی مرضی کے کسی وقت) کا انتخاب کریں اور پوچھیے ''گزشتہ ہفتہ کے دوران کس نے مخلصی کا بہترین مظاہرہ کیا؟'' اسی طرح بھروسہ مند ہونے کے حوالے سے بھی دریافت کیجیے۔ بچوں کی طرف سے کسی حقیقی مظاہرے کا واقعہ بیان کرنے پر بھرپور حوصلہ افزائی اور تعریف سے نوازیں۔ آخر میں اپنی مثالیں بھی بچوں کو بتائیں اور خود بھی مقابلے میں شریک رہیں۔

ہمارا ایک دوست اپنے بچوں سے انتہائی مخلص اور ان کے ہر چھوٹے سے چھوٹے کام میں معاونت کے لیے تیار رہتا ہے۔ اس کا ایک بیٹا اپنی صلاحیتوں اور کارکردگی کے باعث علاقے کی یوتھ فٹ بال ٹیم میں منتخب تو ہو گیا مگر وہ اتنا اچھا نہ تھا کہ اسے ہر میچ میں کھلایا جاتا۔ اس سیزن کے دوران جب کہ لڑکا زیادہ تر میدان سے باہر بینچ پر بیٹھا ہوتا اس کا باپ (یعنی ہمارا دوست) ہر میچ کے موقع پر سٹینڈز میں یا سائیڈ لائنز کے قریب موجود ہوتا۔

ایک روز وہ ایسے ہی ایک میچ کے بعد گھر واپس جا رہے تھے جس میں لڑکے کو نہیں کھلایا گیا تھا۔ بیٹے نے باپ سے کہا ''ڈیڈی آپ کو یوں ہمیشہ آنے کی ضرورت نہیں ...... میں تو کسی میچ میں کھیلتا ہی نہیں'' باپ نے جواب دیا ''بیٹا! تمہارا کیا خیال ہے کہ میں صرف تمہیں کھیلتا دیکھنے کے لیے یہاں آتا ہوں؟ میں اس لیے یہاں آتا ہوں کیونکہ میں ہر وقت اور ہر حال میں تمہارے ساتھ رہنا چاہتا ہوں۔ مجھے اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ تم کتنے میچ کھیلتے ہو۔ اگر تم باہر بنچ پر بیٹھے ہو، تب بھی میں تمہارے ساتھ تمہارے لیے وہاں موجود رہنا چاہتا ہوں''۔ رچرڈ

تبدیل ہو جانے والے انعامات:

بچوں کو قابل بھروسہ پن دکھانے پر انعام و اکرام سے نوازیے ...... اور جب بھروسہ مندی کا مظاہرہ یاد دہانی کے بغیر کیا جائے تو ان انعامات میں مزید اضافہ کر دیجیے۔ بچوں کو مختلف گھریلو کام سونپ کر ان کے ساتھ نقد انعامات منسلک کریں اور پھر انہیں بتائیں کہ بھروسہ مندی کا مظاہرہ کرنے پر دو سے زیادہ درجے (سب سے زیادہ پیسوں والا) انعام اس کو ملے گا جو یاد کرائے بغیر اپنے کام بخوبی انجام دے گا البتہ اس انعام میں ذرا کم پیسے ملیں

گے، مگر اس میں یہ ہے کہ اگر بچے بھول جاتے ہیں تو آپ (والدین) انہیں یاد کروا دیں گے۔ بچوں کو فیصلہ کرنے دیں کہ وہ اس مہینے کے ہر ہفتے کے لیے کس طرح کے "طریقہ کار" کا انتخاب کرنا چاہتے ہیں۔

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والوں کے لیے مؤثر طریقہ:

تین مرحلوں پر مشتمل بحث:

یہ طریقہ کار بڑے بچوں میں بھروسہ مندی اور مخلصی کے بارے میں فہم و ادراک کو مزید بڑھاتے ہوئے انہیں اپنے اندر یہ اوصاف پیدا کرنے پر مائل کرے گا۔

- ☆ گزشتہ صفحات پر بیان کردہ "ہم معنی" اور "متضاد" کا کھیل بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے ساتھ بھی دہرائیں اور ان کے ذہن میں دونوں الفاظ (مخلصی اور قابل بھروسہ ہونا) کے معنی واضح کرنے کے لیے تبادلۂ خیال کریں۔
- ☆ اس کے بعد ان سے پوچھیے "مخلصی اور بھروسہ مند ہونے میں کیا فرق ہے؟" چونکہ بچوں کے ذہن میں بہت سے ملتے جلتے اور باہم مدغم نظریات اور تصورات ہوں گے، لہٰذا ان پر واضح کیجیے کہ بھروسہ مند ہونا، ان معنوں میں لیا جاتا ہے کہ انسان جو کہتا ہے وہی کرے گا۔ اپنے عہد اور ارادوں پر قائم رہنا اور قابل اعتبار بننا۔ جب کہ مخلصی میں بھروسہ مند ہونا بھی شامل ہے، جس کے لیے مخلصی کا مظاہرہ کیا جاتا ہے۔
- ☆ دونوں پر تحفظات: بچوں سے پوچھیے کہ انسان کو ان دونوں اصولوں کے تحت زندگی گزارنے کی جدوجہد میں کن چیزوں کے بارے میں محتاط رہنا چاہیے۔

بھروسہ مندی

ایسے عہد یا دعوے نہ کریں جن پر قائم نہ رہا جا سکے۔ قابل بھروسہ بننے کا ایک حصہ یہ بھی ہے کہ آپ عہد کرتے ہوئے انتہائی احتیاط کریں اور پھر جب کر لیں تو ان پر پوری طرح قائم رہیں۔

مخلصی

سب سے پہلے مخلصی کا مظاہرہ کرتے ہوئے احتیاط اور چوکنے رہیں۔ بہت ساری چیزوں کے بارے میں مخلصی کو "جھوٹی مخلصی" (گزشتہ صفحات پر حقیقی اور جھوٹی مخلصی کے بارے میں بحث ملاحظہ کیجیے) سے مت ملائیے اور دونوں کے درمیان فرق سے باخبر رہیں۔

فہرستیں:

یہ طریقہ کار بچوں کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے گا کہ وہ کن افراد اور چیزوں سے مخلص ہونا چاہتے ہیں اور کن باتوں کے بارے میں قابل بھروسہ بننا چاہتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ مل کر مخلصی کی باقاعدہ فہرست (افراد خانہ،

سکول، مذہب، دوست وغیرہ) اور بھروسہ مندی کے حوالے سے بھی ایک الگ فہرست (گھریلو کام، سکول کی ذمہ داریاں، میوزک پریکٹس وغیرہ) بنائیں۔

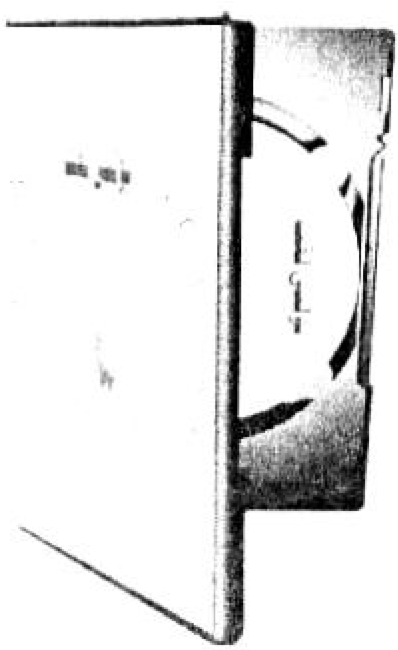
مثال سے آگاہ کریں:

حقیقی زندگی میں پیش آئے واقعات کی تفصیل بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو بھروسہ مند بننے کے وسیع تر اثرات سے آگاہی میں مدد دے سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر جم کو سکول کے سالانہ کھیل میں ایک کردار کے لیے منتخب کر لیا گیا اور اس نے ہر منگل اور جمعرات کی شام کو پریکٹس کے لیے باقاعدہ آنے کا عہد کر لیا۔ وہ ایک دوست کے ساتھ کمپیوٹر گیم کھیلتے ہوئے، وقت پر دھیان رکھنا بھول گیا، اور ایک انتہائی اہم حصے کی پریکٹس نہ کر سکا۔ اس وجہ سے کون متاثر ہوا؟ (کھیل میں شامل دوسرے بچے، جو جم کے جملوں کے بغیر وقت پر آنے کے باوجود ریہرسل نہ کر سکے اور ڈائریکٹر جسے مکالموں میں ردوبدل کرنا پڑا اور آخر میں ڈرامہ دیکھنے والے۔ جنہیں شاید ایک نسبتاً غیر معیاری کھیل دیکھنے کو ملے گا) آپ اسی طرح کی دیگر مثالوں کے بارے میں سوچ کر بچوں کو آگاہ کیجئے۔

حقیقی دوستی کے بارے میں تبادلۂ خیال:

بچوں کو بھروسہ مندی اور مخلصی کی اقدار کا نچوڑ بیان کریں۔ بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں سے پوچھئے کہ ان کے خیال میں ایک اچھے دوست کی سب سے اہم اور قابلِ قدر صفت کیا ہوتی ہے۔ بچوں کو چیلنج کریں کہ کیا وہ مخلص اور قابلِ بھروسہ ہونے سے بڑھ کر کسی اور اہم صفت کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔

بولتی لغت(Talking Dictionary)



آٹھواں مہینہ

احترام

زندگی کا احترام، املاک، والدین، بڑوں، قدرت اور دوسرے کے ایمان و اعتقادات کا احترام، خوش خلقی، دھیما پن اور سلیقہ مندی خود احترامی اور ذاتی تنقید سے پرہیز۔

مجھے ننھے شہزادہ ولیم (جو اس وقت انگلستان کے شہزادہ چارلس اور لیڈی ڈیانا کا پانچ سالہ بیٹا تھا) کے بارے میں کسی اخبار میں شائع ہونے والا ایک آرٹیکل یاد ہے جس میں بتایا گیا تھا کہ اگر چہ ننھا شہزادہ خود مختار اور آزاد شخص تھا مگر اس کے ساتھ ساتھ وہ انتہائی نرم خو اور احترام کرنے والا بھی تھا وہ خواتین کے لیے ہمیشہ خود دروازہ کھولتا، بڑے آدمیوں کو ''سر'' کہہ کر مخاطب کرتا اور ''برائے مہربانی'' اور ''شکریہ'' کے الفاظ بکثرت استعمال کرتا۔ آرٹیکل میں بتایا گیا تھا کہ شہزادہ ولیم کے والدین نے شاہی دایہ کو ہدایت کر رکھی تھی کہ وہ شہزادے کو ایک ''احترام کرنے والا شریف لڑکا'' بنانے کو اولین ترجیح دے۔

''اسی چیز کی ہمیں بھی ضرورت ہے'' میں نے سوچتے ہوئے خود سے کہا (خادمہ یا دایہ کے ذریعے نہیں، اگر چہ بعض دفعہ یہ بھی مؤثر ہو سکتا ہے) ''زیادہ احترام کرنا سکھانا'' میں نے اخبار کا آرٹیکل کاٹا اور اسی رات بچوں کے سامنے رکھ دیا اور انہیں بہت واضح طور پر بتایا کہ اب سے ہم بھی زیادہ بہتر سلیقہ مندی اور زیادہ احترام کا مظاہرہ کریں گے۔

میں نے بچوں سے پوچھا کہ ان کے خیال میں ''احترام'' کے معنی کیا ہیں اور مجھے وہ جوابات مل گئے جن کی میں توقع کر رہا تھا یعنی ''دوسرے لوگوں کی مدد کرنا'' ''عزت کے ساتھ پیش آنا'' ''نرم مزاجی کا مظاہرہ کرنا''۔

پھر مجھے ایک ایسا جواب ملا جو میری توقع سے بھی بڑھ کر تھا۔ اس جواب سے بھی بہتر جو میرے ذہن میں تھا۔ یہ جواب ہماری ایک بلوغت کی عمر کو پہنچنے والی بیٹی کی طرف سے آیا، جس نے کہا ''میرے خیال سے یہ بہت اچھی بات ہے کہ شہزادہ ولیم لوگوں کو 'سر' کہہ کر بلاتا ہے ''براہ

مہربانی'' اور ''شکریہ'' کے الفاظ بکثرت استعمال کرتا ہے اور میرے نزدیک سلیقہ مندی اہم ہے مگر احترام کا مطلب صرف ٹھیک الفاظ کا استعمال اور تربیت یافتہ ہونے کا مظاہرہ کرنا ہی نہیں، بلکہ احترام کا مطلب ہے لوگوں کے احساسات کا خیال رکھنا'' لنڈا

احترام کی اہمیت اور انسانی شخصیت کے لیے اس کا بنیادی ضرورت ہونا بالکل واضح ہے۔ احترام زندگی کی دیگر بنیادی اقدار کے لیے مرکزی اور بنیادی (اور بعض دفعہ مائل کرنے والی قوت) کی حیثیت رکھتا ہے ایسے بچے جو احترام کے اُصول کو سمجھتے اور اس پر عملدرآمد کرنا جانتے ہوں، وہ معاشرے کے بہتر فرد، دوسروں سے بہتر دوست اور بہتر رہنما ثابت ہوتے ہیں۔

احترام کرنا سکھانا ایک دلچسپ اور کچھ حد تک مشکل کام بھی ہے۔ اس حوالے سے جو چیز یاد رکھنی چاہیے وہ یہ ہے کہ انسان اس وقت تک مستقل احترام کرنے پر مائل نہیں ہوتا جب تک کہ خود اسے احترام نہ ملے۔ لہٰذا اپنے بچوں کو احترام سکھانے سے پہلے ہمیں خود اپنے بچوں کو عزت و احترام دینا ہوگا۔ (ان سے گفتگو اور طرزِ عمل کے حوالے سے) اور پھر آپ ان سے بھی قطعی طور پر یہ مطالبہ کر پائیں گے کہ وہ بدلے میں ہمیں بھی احترام اور عزت دیں۔ بچوں کو گھر میں جو عزت ملے گی وہ ان کے لیے خود احترامی کی بنیاد ہوگی، جس پر گھر سے باہر دوسرے لوگوں کے لیے احترام کی عمارت تعمیر ہوگی۔

جنرل گائیڈ لائنز

احترام کرنے کا تصور پھیلائیں اور پھر احترام کی توقع کریں اپنے گھر میں ایک دوسرے کی عزت اور احترام کا ماحول قائم کریں عام طور پر ہم اپنے بچوں سے بات کرتے اور مختلف معاملات کے حوالے سے پیش آتے ہوئے اتنے احترام و عزت کا بھی خیال نہیں رکھتے، جتنا کہ ہم اجنبیوں کے لیے روا رکھتے ہیں۔ ہم ان سے ایسے پیش آتے ہیں جیسے انہیں کسی قسم کے کوئی حقوق حاصل نہیں اور وہ اپنی صلاحیتیں تک پیش کرنے کے مستحق نہیں۔ ہم ان سے کہتے ہیں'' جب میں نے کہا تھا تو ایسا کیوں ہوا '' اور ہم انہیں کسی طرح کے شک کا فائدہ دیئے بغیر یہ تصور کر لیتے ہیں کہ وہ جب تک خود کو معصوم ثابت نہ کر دیں۔ مجرم ہیں۔

ہمیں یہ رویہ تبدیل کرنے کی ضرورت ہے، خواہ یہ سمجھ کر ہی (اگر ضرورت ہو) کہ بچے ہمارے لیے اجنبی ہیں اور کم از کم ان سے اجنبیوں سے روا رکھے جانے والے احترام کے ساتھ تو پیش آیا جائے۔ بچوں سے گفتگو کے دوران ''برائے مہربانی (Please)'' اور ''شکریہ (Thank You)'' جیسے الفاظ بکثرت استعمال کریں۔ جہاں تک ممکن ہو سکے، انہیں حکم دینے کی بجائے ان سے کام کرنے کا پوچھیے۔ مختلف چیزوں کے متعلق ان سے

رائے یا خیال دریافت کیجئے۔ ان کی رائے کو اہمیت (احترام) دیجئے۔

جب ہم ایسی کوشش کریں گے اور اسے اپنا معمول بنالیں گے تو پھر ہم اس پوزیشن میں ہوں گے کہ اپنے بچوں سے جواب میں احترام کی توقع (بلکہ مطالبہ) کرسکیں۔ بچوں پر واضح کریں کہ احترام میں آواز کی ''ٹون (Tone)'' اور اس کے ساتھ ساتھ ''آداب (Manners)'' بھی شامل ہیں۔ بچوں سے ان دونوں چیزوں کا مظاہرہ کرنے کی بار بار اور مستقل توقع رکھیں۔ مختصراً یہ کہ اپنے گھر میں بے احترامی کی ہرگز اجازت نہ دیں۔

سراہیں اور بہت سی تعریف کریں: احترام پر مبنی رویوں کو پختہ کریں اور انہیں دہرانے کے لیے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ اس مہینے کے دوران بالخصوص بچوں کی طرف سے خوش خلقی اور شائستگی کے مظاہرے پر تعریف وتوصیف کے مواقع تلاش کرنے کے لیے خود کو تیار رکھیں۔ بچوں کو صحیح کام کرتے ہوئے ''پکڑیں'' اور اسے خوب بڑھا چڑھا کر پیش کریں۔ کوشش کریں کہ بچوں کو تمام افرادِ خانہ کے سامنے تعریف وتوصیف سے نوازیں اور پھر بعد ازاں اسی روز تنہائی میں بھی اس کی تعریف کرنا نہ بھولیں۔

انہیں خود کو ٹھیک کرنے کا موقع دیں: بچوں کو ''از سرِ نو آغاز'' کے طریقے سے خود کو سدھارنے کا موقع فراہم کریں یہ بے احترامی پر مبنی رویئے کو مثبت طریقے سے ٹھیک کرنے کا اچھا طریقہ ہے۔ ایک طریقہ کار بناتے ہوئے (اور اپنے گھر میں سب کو احترام کرنے کا پابند کرکے، بچوں کی عادت پختہ کرنے کے لیے) کسی سے غلطی ہونے پر کہیے ''آؤ ہم پھر سے آغاز کرتے ہیں'' جب کبھی ایک بے احترامی پر مبنی جواب موصول ہو، یا کوئی گھر میں ''برائے مہربانی'' اور ''شکریہ'' کہنا بھول جائے تو آپ مداخلت کرتے ہوئے کہیے ''پھر سے کرتے ہیں'' پھر صورتحال کو دہراتے ہوئے، بچے کو ٹھیک طریقے سے کرنے دیں۔ اس طریقہ کار کو تمام عمروں کے بچوں کے ساتھ روا رکھیں اور جب ضروری ہو بلا جھجک ''چلو پھر سے کرتے ہیں'' اپنے لیے (یعنی خود سے غلطی ہونے پر بھی) کہیے اور پھر اپنے جملے یا طرزِ عمل کو زیادہ پُراحترام طور پر دہرایئے۔

اپنی مثال سے سکھایئے: آپ خود گھر میں احترام پر مبنی رویہ کا مظاہرہ کریں جیسا کہ ہم ہمیشہ کہتے ہیں والدین کی مثال بچوں کو سکھانے کا بہترین طریقہ ہے۔ اس مہینے کے دوران احترام وعزت کے حوالے سے انتہائی محتاط رہیں۔ اپنے بچوں کو بتائیں اور دکھائیں کہ آپ دوسروں کی املاک اور حقوق کا احترام کرتے ہیں، بڑوں کی تعظیم ہر حال میں بجالاتے ہیں۔ قدرتی اوامر اور نعمتوں کی قدر کرتے ہیں، خوش خلقی کا ہر حال میں خیال رکھتے ہیں اور اپنے بارے میں بات کرتے ہوئے خود احترامی کو ملحوظ رکھتے ہیں۔

پری سکول کی عمر کے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

معنی سمجھانے کا کھیل:

اس کھیل کے ذریعے ننھے بچوں کے ذخیرہ الفاظ میں ''احترام'' کو بھی شامل کیجئے تاکہ آپ اور وہ (بچے) اس لفظ کو باہمی گفتگو میں بغیر دقت کے استعمال کر سکیں۔ بچوں کو بتائیے کہ ''احترام'' کا مطلب ہے ''اچھا بن کر پیش آنا، اچھی باتیں کرنا اور دوسروں کا خیال رکھنا'' پھر انہیں ''مائکی'' کے نام ایک فرضی کردار کے بارے میں بتا کر پوچھئے کہ درج ذیل صورتوں میں کیا ''مائکی'' احترام کا مظاہرہ کر رہا تھا:

☆ مائکی کی امی نے اس سے اس کا کمرہ صاف کرنے کا پوچھا اور وہ چلا کر بولا ''میں ایسا نہیں کرنا چاہتا!'' (نہیں)

☆ مائکی نے اپنے ہمسایوں کے باغ میں لگے تمام پھول توڑ لیے۔ (نہیں)

☆ جب اس کے دادا نے مائکی سے پوچھا ''کیسے ہو بیٹا؟'' تو اس نے ان کی طرف دیکھتے ہوئے مسکرا کر کہا ''ٹھیک ہوں، دادا ابو'' (ہاں)

☆ اس نے اپنے دوست کا وہ کھلونا جس سے وہ کھیل رہا تھا، بارش ہی میں چھوڑ دیا۔ (نہیں)

کردار ادا کرنے کا کھیل:

یہ کھیل چھوٹے بچوں کو یہ باور کرانے میں مدد دیتا ہے کہ ''احترام'' کا مظاہرہ کرنا کیوں ضروری ہے۔ کھیل کا طریقہ کار یوں ہے کہ آپ کے (یعنی والدین میں سے کوئی ایک) بچے کا کردار ادا کرے گا اور بچے سے دوسرا کردار بننے کے لیے کہا جائے گا۔ دونوں کرداروں کے عمل انجام دینے کے بعد، بچے سے پوچھئے، ''تمہیں اس طرح بن کر کیسا لگا؟''

☆ جب بچے کے دادا (جن کا کردار بچہ ادا کر رہا ہے) آ کر اسے ''کینڈیز (Candies)'' دیتے ہیں تو بچہ کہتا ہے ''بہت بہت شکریہ، دادا ابو''۔

☆ گھاس مرنے لگتی ہے (بچہ گھاس کا کردار ادا کر رہا ہے) کیونکہ بچہ چلنے کے لیے بنے راستے کی بجائے گھاس پر اچھل کود رہا ہے۔

☆ استاد (بچہ) کمرہ جماعت میں طالبعلموں کو پڑھانے کی کوشش کر رہا ہے مگر وہ بے حد شور مچا رہے ہیں۔

☆ ایک ڈیپارٹمینٹل سٹور کے ادائیگی کاؤنٹر کے سامنے کھڑی معمر خاتون (جس کا کردار بچہ ادا کر رہا ہے) اچانک حیران و پریشان رہ جاتی ہیں جب ایک بچہ (والدین میں سے کوئی) ان کے آگے آ کھڑا ہوتا ہے۔

☆ بچہ رات کے کھانے کے وقت بیٹھے ہوئے اپنی ممی (جن کا کردار بچہ ادا کر رہا ہے) کے لیے کرسی کھینچتا ہے اور پھر ان کے بیٹھ جانے کے بعد کہتا ہے ''ممی اتنا مزیدار کھانا بنانے کے لیے آپ کا بہت بہت شکریہ''۔

☆ بچہ مسجد میں شور مچا رہا ہے اور اس کے ساتھ بیٹھے ''انکل'' (یعنی بچہ) امام مسجد کی بات نہیں سن پا رہے۔

☆ بچہ اپنی امی (جن کا کردار بچہ ادا کر رہا ہے) کو بار بار ٹوک رہا ہے، حالانکہ اس کی امی اپنی ایک دوست سے ضروری بات کر رہی ہیں۔

ایک موسم گرما میں خوش قسمتی سے ہم سیر کے پروگرام کے دوران امریکہ کی ایک مشہور پہاڑی اور علاقے کے دیگر خوبصورت قدرتی نظاروں کے بارے میں منظر کو دیکھ کر محظوظ ہو رہے تھے، ہمارے آٹھ سالہ بیٹے نے کہا'' پتہ ہے ممی بچے ''زبردست'' لفظ بہت استعمال کرتے ہیں۔ مگر یہ منظر واقعی بہت زبردست ہے!''

لنڈا

سرخ نشانات ...... اور ...... سیاہ نشانات پر مبنی چارٹ:

یہ طریقہ کار بچوں کو احترام کرنے کی راہ پر گامزن رہنے نیز احترام اور بے احترامی کا مظاہرہ کرنے کے واقعات کو شمار کرنے میں مدد دے گا۔ ایک سادہ سا چارٹ تیار کر کے اس پر بچے (یا بچوں) کے نام لکھیں۔ پھر وضاحت کریں کہ جب بھی وہ (بچہ) بے احترامی کا کوئی مظاہرہ کرے گا (ممی پر چلائے گا، گفتگو کے دوران ٹوکے گا، برائے مہربانی (Please) کہے بغیر کوئی چیز مانگے گا وغیرہ) تو اسے ایک سیاہ نشان تفویض کر دیا جائے گا اور جب کبھی وہ خوش اخلاقی یا اچھے آداب کا مظاہرہ کرے گا تو اسے ایک سرخ نشان تفویض کیا جائے گا۔ چارٹ کو مہینے کے 30 دنوں یا ہفتے کے سات دنوں کی مناسبت سے تقسیم کر لیں اور بچہ کو بتائیں کہ دیکھنا ہے کہ وہ ہفتے یا مہینے کے اختتام پر سرخ نشانات زیادہ حاصل کرتا ہے یا اسے سیاہ نشانات زیادہ ملتے ہیں۔

''جادوئی'' الفاظ

یہ طریقہ کار چھوٹے بچوں میں آسان آداب اور خوش اخلاقی کی خواہش پیدا کرنے کے حوالے سے بے حد مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ بچوں کے ساتھ ایک کھیل کھیلیں جس میں آپ بچوں کو پکڑ لیں تو وہ ''ابراکادبرا'' کہیں۔ تاکہ آپ انہیں چھوڑ دیں اور وہ پھر بھاگیں۔ آپ انہیں پھر سے پکڑیں اور وہ پھر ''ابراکادبرا'' کہہ کر چھوٹ جائیں۔ یہ کھیل کچھ دیر کھیلنے کے بعد بچوں سے پوچھئے کہ وہ ''ابراکادبرا'' کی طرح کے اور ''جادوئی الفاظ'' بھی سیکھنا چاہتے ہیں پھر بچوں کو بتایئے کہ ''برائے مہربانی (Please) ایسا جادوئی لفظ ہے جو اکثر لوگوں کو کام دینے پر مائل کر دیتا ہے'' شکریہ (Thank You) دوسروں کو اندرونی طور پر خوش کرنے کا باعث بنتا ہے'' معاف کیجئے گا (Excuse me) '' دوسروں کو آپ کا دوست بنانے اور لوگوں کو آپ سے دھیمے پن سے پیش آنے میں مدد دے گا۔

ایلیمنٹری سکول کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

''معنی سکھانے کے کھیل'' کو وسیع کرلیں:

یہ طریقہ کار بچوں کو یہ سکھانے میں مدد دے گا کہ کیسے احترام کی کمی کسی شخص کو تکلیف پہنچانے کا سبب بن سکتی ہے۔ پری سکول عمر کے بچوں کو معنی سکھانے کے کھیل میں بیان کردہ سوالات ایلیمنٹری سکول سطح کے بچوں سے پوچھیے اور ان کے ساتھ اس سوال کا اضافہ کردیجیے کہ ''یہ چیز کس کے لیے بے احترامی کو ظاہر کرتی ہے؟ اور یہ بے احترامی جس شخص کے ساتھ روا رکھی گئی ہے وہ کیسا محسوس کرے گا؟''

''کون اور کیسے'' پر مبنی چارٹ:

یہ طریقہ بچوں کو احترام کا مظاہرہ کرنے کے بارے میں منصوبہ بندی کرنے کے لیے مددگار ثابت ہوگا۔ کسی بڑے پوسٹر بورڈ پر ایک چارٹ بنائیں۔ پھر اسے سامنے کے صفحہ پر موجود طریقہ کار کے مطابق دو کالموں میں تقسیم کرلیں۔ دائیں طرف والے کالم سے ابتداء کرتے ہوئے، بچوں سے کہیے کہ وہ ان لوگوں اور چیزوں کے نام اس کالم میں درج کریں، جو ان کے خیال میں قابل احترام ہیں۔ جب آپ ان کے بتائے ناموں کو کالم میں ایک وقت میں ایک اُصول کے تحت درج کررہے ہوں تو ان سے اس بارے میں بات چیت کیجیے کہ اس خاص چیز یا شخص کے لیے احترام کو کس طرح مؤثر طور پر روا رکھا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر:

''ماں'' کے لیے لکھیے:

۱- عزت کے ساتھ جواب دے کر۔
۲- ان کا کہنا مان کر! وہ جو کریں اس کے لیے احترام و عزت ظاہر کر کے۔
۳- ان کے لیے دروازہ کھول کر۔
۴- ان کے بیٹھنے کے لیے کرسی کھینچ کر۔

قدرت (Nature)'' کے لیے لکھیے

۱- قدرتی اشیاء اور نعمتوں کو محفوظ کر کے اور ان کی حفاظت کر کے۔
۲- صاف اور قابل استعمال بنا کر

اپنی ذات کے لیے:

۱- خود کو برا بھلا کہنے سے پرہیز کر کے۔
۲- اپنے مثبت اوصاف کے بارے میں سوچ کر)۔

اس فہرست کو اس قدر طول دیتے رہیں جب تک کہ آپ اس میں بچوں کی دلچسپی قائم رکھ سکیں۔

خوش اخلاقی کی گھریلو روایات کے ''انتخابات'':

یہ احترام کی عادت کو پختہ کرنے کا اچھا طریقہ ہے۔ کسی ہفتہ وار تعطیل کی یا کسی بھی شام جب سب لوگ موجود ہوں، خوش اخلاقی کی تین گھریلو روایات کے لیے ''ووٹ'' حاصل کیجئے۔ آپ اس ''اجلاس'' کا افتتاح کرتے ہوئے مختلف چیزوں کو انتخاب کے لیے ''نامزد'' کیجئے۔ یہ چیزیں کوئی بھی ہوسکتی ہیں، جیسے کہ لوگوں کے لیے دروازہ کھولنا اور انہیں خوش آمدید کہنا۔ لوگوں کی آنکھوں میں دیکھ کر ان کا شکریہ ادا کرنا۔

احترام چارٹ

کس کو احترام دینا ہے	کس طرح احترام دینا ہے
ماں	ان کا کہنا مانو، ان سے ادب سے بات کرو
اللہ تعالیٰ	
نبی کریم ﷺ	
اللہ کی نعمتوں کا	
بڑی عمر کے لوگ	
اساتذہ	
انسان کی اپنی ذات	
قدرت (Nature)	
وسائل کی قدر	

ان نامزدگیوں کے لیے دیگر افرادِ خانہ سے بھی رائے طلب کریں اور کم از کم چھ نامزدگیاں کرلیں۔ اس کے بعد سب کے ساتھ مل کر ان گھریلو روایات کی اہمیت پر تبادلۂ خیال کریں اور پھر ان کے لیے ووٹ طلب کریں۔ ہر فرد تین چیزوں کو ''ووٹ'' دے سکتا ہے۔ ایک چارٹ پر سب کے ووٹ لکھ کر تین حصے والی ''روایات'' کو ظاہر کریں اور انہیں ''گھریلو روایات'' منتخب کرلیں۔ آخر میں ان تینوں کو کسی نمایاں مقام پر آویزاں کردیں۔

خاندان کی عدم روایات، مل کر فیصلہ کرنا (کیا نہیں کرنا چاہیے):

یہ طریقۂ کار بے احترامی پر مبنی کاموں کے حوالے سے ایک خاندانی معاہدہ تشکیل دینے میں مدد کرے گا۔ گھریلو روایات کی طرز پر کسی رات ''نامزدگی اور ووٹ'' کا عمل دہرائیں مگر اس بار تین ناپسندیدہ ترین اور بے احترامی کے حوالے سے نامزدگیاں کر کے تین بدترین رویئوں کو منتخب کریں۔ نامزدگیوں میں بدزبانی یا بہت زیادہ قسمیں کھانا، والدین سے چلا کر باتیں کرنا، بڑوں کو بات کرتے ٹوکنا، وغیرہ شامل کی جاسکتی ہیں۔ جب آپ

''تین بدترین'' رویئوں کو منتخب کر چکیں تو بچوں سے کہیں کہ وہ خود ان تینوں رویئوں کا مظاہرہ کرنے پر سزائیں تجویز کریں (مثال کے طور پر والدین پر چلانے کی صورت میں اپنے کمرے میں جانا پڑے گا، بدزبانی پر ماہانہ خرچ میں سے پیسے کٹیں گے، وغیرہ)

ایک عظیم آدمی کے اپنی بیوی کے لیے احترام کی کہانی

اپنے بچوں کو احترام سے متعلق کوئی یاد رہنے والی مثال پیش کرنے کی کوشش کریں جیسا کہ درجہ ذیل چھوٹی سی کہانی اس کی ایک مثال ہے۔

> 90 سالہ مذہبی رہنما اپنی بیگم کے ہمراہ گاڑی میں سوار ہو کر ایک دینی مجلس میں شرکت کے لیے جا رہے تھے جب وہ مجلس کے مقام پر پہنچ کر گاڑی سے اُترنے لگے تو انہیں ضعف صحت کے باعث اُترنے کے لیے ڈرائیور کی مدد لینا پڑی۔ اگرچہ انہیں خود کو دونوں جانب سے مددگار نے تھام رکھا تھا مگر پھر بھی انہوں نے اپنی بیگم کے لیے دوسری جانب جا کر خود دروازہ کھولنے کے لیے اصرار کیا۔ ان کی بیگم کی عمر بھی 90 برس کے قریب تھی۔ مذہبی رہنما نے نہ صرف اپنی بیگم کے لیے دروازہ کھولا بلکہ جب وہ گاڑی سے اُترنے لگی تو انہیں اپنے ہاتھ کا سہارا بھی پیش کیا۔ حالانکہ انہیں خود کو ڈرائیور نے سہارا دے رکھا تھا۔ بے شمار لوگ جو انہیں خوش آمدید کہنے کے لیے مجلس کے باہر کھڑے تھے احترام کی عملی مثال کو دیکھ کر بے حد متاثر ہوئے اور ان میں سے کئی آبدیدہ بھی ہو گئے۔

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والوں کے لیے مؤثر طریقے

خوش اخلاقی کی عادت اپنانے کی وجوہات

اپنے بڑی عمر کے بچوں کو خوش اخلاقی کی عادت اپنانے کی وجوہات اور اس پر عمل درآمد کے فوائد کے بارے میں سوچنے پر مائل کریں۔ اس بار ذرا مختلف طریقہ اختیار کرتے ہوئے ''شیطان کے وکیل'' بن کر بچوں سے کہیے ''کیا آداب کا خیال رکھنا بے وقوفانہ سی چیز نہیں لگتی، چھوٹے چھوٹے غیر ضروری الفاظ کا خیال رکھو، ان لوگوں کے لیے دروازہ کھولو جو خود اپنے لیے دروازہ کھول سکتے ہیں، لوگوں کو خوش آمدید کہنے کے لیے چاہتے نہ چاہتے ہوئے کھڑے ہو جاؤ آخر اس طرح کی پرانی اور رکھ رکھاؤ کی چیزوں کا خیال رکھنے کی کیا ضرورت ہے؟''۔ اس طریقہ کار سے آپ ایک طرح بچوں کو خوش اخلاقی اور ادب واحترام کی وکالت کو چیلنج دے رہے ہیں۔

بچپن کے آداب کو بڑے ہو کر بھی ملحوظ خاطر رکھنے کے بارے میں تبادلۂ خیال:

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد دیں کہ جو آداب اور احترام کے سادہ سبق انہوں نے بچپن میں سیکھے تھے وہ بڑوں پر بھی اسی طرح لاگو ہوتے ہیں اس حوالے سے مشہور مفکر ''رابرٹ فلگم'' کا یہ قول بہت مؤثر ثابت ہوسکتا ہے۔ بچوں کے سامنے اسے با آواز بلند پڑھ کر سنائیں:

''زندگی گزارنے کے ڈھنگ اور طور طریقوں کے حوالے سے جن چیزوں کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔ وہ میں نے بچپن میں سیکھی تھیں'' ...... جو چیزیں میں نے سیکھیں، وہ یہ ہیں:

۱- ہر چیز دوسروں کے ساتھ بانٹو۔

۲- ہمیشہ سیدھے راستے پر چلو۔

۳- دوسروں کو تکلیف نہ پہنچاؤ۔

۴- اپنا گند خود صاف کرو۔

۵- وہ چیزیں مت لو جو تمہاری نہیں ہیں۔

۶- جب بھی تم کسی کو ایذا پہنچا بیٹھو، تو اس سے معذرت طلب کرو۔

اس قول کے بارے میں بچوں سے تبادلۂ خیال کریں۔ ان سے پوچھئے کہ کیا بچپن میں جو آسان اور سادہ باتیں ہم سیکھتے ہیں، کیا وہ اب بھی مؤثر ہیں؟ اگر سب بڑی عمر کے لوگ ان آسان اسباق پر پوری طرح عملدرآمد کرنا شروع کردیں، تو کیا دنیا بہتر جگہ بن سکتی ہے؟ اور اسی طرح کئی دیگر باتوں کے بارے میں بچوں کے ساتھ گفتگو کر کے انہیں احترام کی اہمیت کو سمجھنے میں معاونت کریں۔

بے عزتی کی فہرست:

بچوں کو اپنے بارے میں منفی طور پر بات کرنے کے نقصان اور خطرے سے آگاہ کریں۔ یہ طریقۂ کار انہیں خود اپنے احترام پر عمل درآمد سکھاتا ہے۔ ایک خالی کاغذ لے کر بچوں سے کہیں کہ وہ ان بُرے القابات یا بے عزتی کی باتوں کے بارے میں سوچ کر بتائیں جو انہوں نے اپنے بارے میں سوچی یا کہی ہوں۔ ایسا کرتے ہوئے اپنا انداز مزاح سے بھرا اور ہلکا پھلکا رکھیں تاکہ بچے زیادہ دلچسپی لیں۔ اس کی ابتداء کرنے کے لیے آپ خود کچھ ایسی باتوں کی اپنی فہرست بنائیں جو آپ نے اپنے بارے میں سوچی یا کہی تھیں (بیوقوف، بدھو، الو، بھلکڑ وغیرہ)۔

جب بچے ایک مناسب فہرست تیار کر چکیں تو سنجیدہ ہو جائیں اور بچوں سے کہیں ''اگر یہی باتیں اور القابات، آپ کے دوست یا ساتھی آپ کے لیے استعمال کریں تو آپ کو کیسا لگے گا؟'' بچوں کو واضح کریں کہ ہمارے تحت لشعور میں اپنے بارے میں ہماری کہی ہوئی باتیں اتنی ہی نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں، جتنی کہ دوسروں کو کہی ہوئی۔

ہمارے جیسے بڑے کنبہ کا ایک فائدہ (یا نقصان جیسا آپ اسے تصور کرتے ہوں) یہ ہے کہ گھر میں تقریباً ہر طرح کی شخصیت رکھنے والا فرد موجود ہوتا ہے!

ہمارا بیٹا جوناں۔خواہ اسے اچھائی کہا جائے یا بُرائی۔انتہائی کاملیت پسند ہے۔اس وصف کے باعث اسے خود پر بھروسے اور اچھا کرنے کی لگن حاصل ہوتی ہے،مگر اس کے ساتھ ہی وہ ہمہ وقت فکر مند اور خود تنقیدی کی عادت کا شکار بھی رہتا ہے۔جب وہ ایک پری سکول جانے والا ننھا بچہ تھا،مجھے یاد ہے وہ اپنے آپ سے یہ اکثر کہتا رہتا تھا،کہ وہ کس قدر سست رفتار ہے اور یہ کہ اس نے کیسے سب کام بُرا کیا ہے،کسی کو اس کا کام اچھا نہیں لگے گا۔

ایک ہفتہ میں نے یوں کیا کہ اس کے اپنے بارے میں ہر منفی اور تنقیدی جملے کو میں نے نوٹ کرنا شروع کر دیا۔ہفتہ کے اختتام تک میرے پاس ایسے درجن سے زائد جملے جمع ہو چکے تھے۔میں نے ان سب کو ایک کاغذ پر لکھا اور پھر ننھے جُوناں کے ساتھ بیٹھ گیا۔''بیٹا!یہ کچھ ایسے ناموں کی لسٹ ہے،جو میں نے ایک شخص کو کسی کے لیے استعمال کرتے سنا ہے۔بہت بُرے ہیں،ہیں ناں؟تمہارے خیال سے اس شخص کو کیا کرنا چاہیے،اگر وہ کسی کو اپنے بارے میں یہ سب کہتے سنے؟''

''پتہ نہیں۔پر میرا خیال ہے،اسے ایسا کرنے سے منع تو ضرور کرنا چاہیے۔''

''بالکل ٹھیک ہے!'' میں نے کہا۔''تم ٹھیک کہتے ہو۔اس شخص کو ایسا کہنے والے کو منع کرنا چاہیے۔اب ذرا بتاؤ کہ ایسا کہنے والا کون تھا اور وہ یہ سب کسے کہہ رہا تھا؟''

کچھ اشارے دینے پر جوناں سمجھ گیا کہ یہ سب کہنے والا اور جسے کہا گیا۔دونوں ہی وہ خود ہے۔اس کے بعد ہم دونوں نے اپنے لیے احترام کا مظاہرہ کرنے کے حوالے سے کافی مؤثر گفتگو کی۔

رچرڈ

عملی مثال:

یہ کہانی بتانے سے بڑی عمر کے بچوں کو یہ دکھانے میں مدد مل سکتی ہے کہ وہ احترام جو دوسروں سے انہیں ملتا ہے اور وہ جو دوسروں کو دیتے ہیں اسی سے ان کی خوشی جُڑی ہے۔

ایک صاحب کو اپنے دفتر کے پراجیکٹ کے سلسلے میں ایک سال کے لیے کسی دوسرے ملک جانا تھا،چنانچہ وہ اپنی بیگم اور بچوں کو بھی ساتھ لے کر روانہ ہو گئے۔ان دونوں (ٹین ایجرز) بچے ہمیشہ گھر پر رہنے کے عادی ہونے

کی وجہ سے ہر چیز کے بارے میں بے حد تنقیدی اور بے احترامی کا مظاہرہ کر رہے تھے۔ انہیں اس ملک کی تنگ سڑکیں، مختلف فیشن، ہر وقت ہونے والی بارشیں، عجیب دکانیں۔ الغرض ہر چیز بُری لگ رہی تھی۔ وہ اس بارے میں ایک دوسرے سے بھی شکایات کرتے رہتے اور جو کوئی سننے والا ملتا اسے بھی اپنی تنقید سناتے رہتے۔ ان کے والدین ہمہ وقت انہیں سمجھاتے رہتے کہ اب وہ بڑے ہو جائیں، بیوقوفانہ باتیں کرنا بند کر دیں اور اگر کچھ اچھا نہیں بول سکتے تو کم از کم خاموش رہا کریں۔

یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ دونوں ٹین ایجرز آخر اتنے ناخوش کیوں تھے؟ (اس لیے کہ وہ کسی چیز کو احترام دینے پر تیار نہ تھے۔ احترام، انسان کو مثبت رویئوں اور جذبات کی طرف لے جاتا ہے۔ چونکہ وہ کسی چیز کو احترام نہیں دے رہے تھے، اس لیے بدلے میں انہیں بھی احترام نہیں مل رہا تھا۔ ان کے والدین بھی ان کے جذبات کا احساس کیے بغیر انہیں سمجھنے پر تیار نہ تھے)

کیا...... کس طرف لے جاتا ہے...... کا کھیل:

یہ کھیل بلوغت کی عمر کو پہنچے والے اور ذرا بڑے ہو جانے والے ایلیمنٹری سکول سطح کے بچوں کو بھی احترام اور اس کے متضاد رویئوں کے اچھے اور بُرے نتائج کے بارے میں آگاہی حاصل کرنے کے حوالے سے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ کسی چارٹ یا تختہ سیاہ پر ایک تیر کے نشان والی شکل بنائیں۔ شکل میں سب سے پہلے احترام اور بدتمیزی سے آغاز کریں اور پھر بچوں کو ان الفاظ کے بارے میں سوچنے دیں۔ جن کی طرف یہ دونوں رویئے انسان کو لے جاتے ہیں، مثلاً:

احترام ← مہربانی ← دوستانہ پن ← دوسروں کو سمجھانا

بدتمیزی ← خودغرضی ← دشمن ← غصہ

کیمیاگری



نواں مہینہ

پیار...... محبت

شخصیت اور ذات کے متعلق امور کا خیال رکھنا، جو مخلص ہونے اور احترام کے ساتھ اور اس کے علاوہ بھی ضروری ہوتا ہے...... دوستوں، ہمسایوں حتیٰ کہ مخالفین کے لیے بھی پیار کا جذبہ رکھنا اور سب سے بڑھ کر خاندان سے محبت کے لیے زندگی بھر کا عہد!

ہم نے سب سے چھوٹی بیٹی کا نام ''چیرٹی'' رکھا ہے۔ ہمیں نہ صرف اس لفظ کو پکارنا (ادا کرنا) بہت اچھا لگتا ہے بلکہ اس کے معنی ''خالص پیار'' بھی بہت پسند ہیں۔ کچھ ہفتے قبل، اس کی پہلی سالگرہ سے کچھ دن پہلے ہم رات کے کھانے پر اپنے بڑے بچوں کے ساتھ ''پیار'' کے حوالے سے تبادلۂ خیال کررہے تھے۔ پیار کیا ہے؟ کیا چیز ہمیں دوسروں کے لیے پیار محسوس کرنے پر مائل کرتی ہے؟ اور بعض لوگوں کے لیے اس جذبے کو دوسروں کی نسبت محسوس کرنا اتنا آسان کیوں ہوتا ہے؟ یقیناً یہ مشکل سوال تھے۔ خاص طور پر بچوں کے لیے، مگر نہیں۔ شاید یہ بڑوں کے لیے مشکل اور بچوں کے لیے آسان ہیں۔ ہماری بحث اتنی آگے چلی گئی کہ ہمیں اتنی امید نہیں تھی۔ ہمیں یوں لگا جیسے ہم بچوں کو سکھا نہیں رہے بلکہ ان سے سیکھ رہے ہیں۔ ہم نے پیار کا مطلب ''خیال رکھنا'' پر بات کی اور یہ کہ ہم ان لوگوں کو کیسے پیار کرنے لگتے ہیں جو ہماری پرواہ کرتے اور ہمیں پیار کرتے ہیں۔ پھر ہماری گیارہ سالہ بیٹی نے ننھی ''چیرٹی'' کی مثال پیش کی ''وہ ہمارے لیے کچھ بھی نہیں کرتی، بلکہ ہم سب اس کے لیے کچھ نہ کچھ کرتے ہیں پھر بھی سوچیے۔ ہم سب چیرٹی سے کتنا پیار کرتے ہیں!''۔

''وہ بھی ہم سے پیار کرتی ہے'' سات سالہ بیٹے نے کہا ''آپ اس کے پیار کو، چیرٹی کے دیکھنے کے انداز سے سمجھ سکتے ہیں''۔

''اور وہ آپ سے یہ بھی نہیں کہتی کہ ''آپ میرے لیے خود کو تبدیل کرو'' ہمارا 9 سالہ بیٹا بولا ''وہ آپ کو ویسے ہی پسند کرتی ہے، جیسے آپ ہو''۔

رچرڈ

درج بالا گفتگو کے بنیادی اسباق کیا ہیں؟

سب سے پہلے تو یہ کہ دوسروں کے لیے کچھ کرنے سے ہم پیار کرنا سیکھتے ہیں۔

دوسرا یہ کہ ہم اس وقت پیار کرنا سیکھتے ہیں جب ہمیں بلا کسی شرط کے پیار کیا جاتا ہے۔

بنیادی اصول: جو لوگ ہمارے لیے کچھ کرتے ہیں ضروری نہیں کہ ہم ان سے لازماً پیار کریں۔ ان کا پیار، جس بھی ارادے سے وہ ہمیں دیتے ہیں۔ ہمیں واپس مل سکتا ہے۔ مگر بلا شرط، باہمی ہم آہنگی اور بے غرض پیار ہمیں کسی خوف کے بغیر خوشیاں دیتا ہے اور دو طرفہ پیار بن جاتا ہے۔ یہ بات بھی پیش نظر رہے کہ ہو سکتا ہے جو لوگ ہمارے لیے کچھ کرتے ہیں، ہم ان سے پیار نہ کرتے ہوں، مگر ہم ان سے پیار ضرور کریں گے، جن کے لیے ہم کچھ کرتے ہیں چنانچہ اس باب میں بیان کردہ تمام طریقے اسی بنیادی اصول کو سکھاتے ہیں کہ بچوں کو بے غرض پیار دے دیا جائے اور انہیں کچھ کرنے کے مواقع فراہم کیے جائیں۔

جنرل گائیڈ لائینز

بچے کے رویئے پر عدم اطمینان اور اس کے لیے پیار کو الگ الگ رکھیں:

اپنے بچوں کو ان کے لیے اپنے غیر مشروط اور بے غرض پیار کی بار بار یقین دہانی کرائیں۔ نظم و ضبط یا کسی اور معاملے میں بچوں کی غلطیوں کو سدھارتے ہوئے خود بھی یاد رکھیے اور بچوں کو باور کروائیے کہ آپ کا ردعمل ان کی غلطی سدھارنے کے لیے ہے اور یہ کہ کوئی بھی چیز ان کے لیے آپ کے بے لوث پیار کو تبدیل نہیں کر سکتی۔ اس بات کی اپنے ہر عمر کے بچوں کو بار بار یقین دہانی کراتے رہیں اور اس بات کو تقویت دینے کے لیے بچوں کے سر پر شفقت سے ہاتھ پھیرنے، انہیں گلے لگانے اور پیار کرنے جیسے عوامل بکثرت انجام دیں۔ اگر کبھی بچے غلطی کریں تو انہیں سمجھانے کے بعد ان کے لیے اپنے پیار کا اظہار بھی کریں مثال کے طور پر کہیے "جیمز" جب تم سکول سے دیر سے لوٹے اور فون بھی نہیں کیا، تو میں بہت پریشان ہو گئی تھی اور اس کے لیے تمہیں جو سزا ملی ہے وہ بالکل ٹھیک ہے مگر میں تمہیں یاد دہانی کرانا چاہتی ہوں کہ تمہارے عمل کی وجہ سے مجھے ایسا کرنا پڑا۔ میں تم سے اس کے باوجود بھی بہت پیار کرتی ہوں جو میں ہمیشہ سے کرتی ہوں اور کرتی رہوں گی۔

ایک دوسرے کے لیے کچھ کرنے کی ہم آہنگی پیدا کریں:

آپ اور آپ کا بچہ ایک دوسرے کے لیے کچھ کرنے کی منصوبہ بندی پر عمل پیرا ہو کر ایک ساتھ پیار کرنا سیکھ سکتے ہیں۔ ایک دوسرے کے لیے کچھ بھی کرنے کا جذبہ، دراصل پیار میں اضافہ کی بنیاد بنتا چلا جاتا ہے۔ اس ضمن میں مختلف چھوٹے چھوٹے چیرٹی کے کام بھی آپ کے بچے کے لیے انتہائی مؤثر ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس لیے

چیرٹی کے کام تلاش کیجیے جو آپ اپنے اہل خانہ کے ساتھ مل کر انجام دے سکیں اور اپنے بچوں کو ان میں شامل کر سکیں۔ یہ کام مساجد سے متعلقہ ہو سکتے ہیں۔ عید یا کرسمس وغیرہ یا پھر کسی بھی دوسرے مذہبی تہوار کے موقع پر صفائی، سجاوٹ اور آرائش وغیرہ کا کوئی پروگرام ہو سکتا ہے یا پھر ضرورت مند افراد کی سال میں کسی بھی وقت امداد کا پروگرام بھی اس سلسلے میں مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔

ہمارا بیٹا جوش اپنے سکاؤٹس پروگرام کے لیے ''ایگل پراجیکٹ'' کے حوالے سے کچھ فیصلہ کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ موسم سرما کے دن تھے اور اس کے سکاؤٹ ماسٹر نے بتایا تھا کہ بے گھروں کے لیے قائم کردہ مقامی فلاحی مرکز اب دو سو سے زیادہ نادار آدمیوں کے لیے بستر فراہم کر رہا ہے۔ جوش نے ان سب آدمیوں کے لیے ایک بڑے ''چلی ڈنر'' کا اہتمام کیا۔ اس سلسلے میں اس نے دیگر سکاؤٹوں (درحقیقت سکاؤٹس کی ماؤں) کے ذمے یہ کام لگایا کہ وہ ''چلی'' کے بڑے بڑے برتن تیار کریں۔ اس کے علاوہ اس نے مختلف لوگوں کی طرف سے ملنے والے چندے سے پھل، رولز (Rolls) اور دیگر اشیاء بھی خریدیں اور اپنے بہن بھائیوں کو بھی تیاریوں میں مدد کے لیے تیار کر لیا۔ جب وہ رات آئی تو وہ (جوش) فخر کے ساتھ بچوں (سکاؤٹس اور اپنے بہن بھائیوں) کو لٹے پٹے انسانوں کو مختلف اشیاء فراہم کرتے اور ان کے لیے کسی خدمت گار کی طرح کام کرتے دیکھ رہا تھا۔ وہ سب بے گھر انسان نہ صرف جوش کے بے حد ممنون تھے بلکہ ''خدمت گار'' بچوں کا بھی بار بار شکریہ ادا کر رہے تھے۔ بچے بھی ایک دوسرے سے بڑھ کر خدمت انجام دینے میں لگے تھے۔ ہم بچوں کی ان متحد کوششوں اور ان کے چہروں پر نظر آنے والی رحم دلی، انسانی قدر اور پیار کے جذبات کو بغور دیکھ رہے تھے۔ جن بے گھر افراد کے اعزاز میں یہ ڈنر رکھا گیا تھا، ان میں سے ایک بولا کہ کبھی وہ بھی ایک ایگل سکاؤٹ ہوا کرتا تھا، اور جوش سے دریافت کیا کہ جب اسے ''ایگل'' کا درجہ ملنے کی اعزازی تقریب ''کورٹ آف آنر (Court of Honour)'' منعقد ہو گی تو کیا وہ بھی اس تقریب میں شامل ہو سکتا ہے۔ اس رات واپسی پر گھر آتے ہوئے اور اس کے بعد بھی کئی دنوں تک بچوں نے اس موضوع کے علاوہ بہت کم کوئی اور بات کی۔ اور ان کی باتوں اور الفاظ میں ان لوگوں کے لیے جن کی انہوں نے خدمت کی تھی انتہائی واضح جذبہ ہمدردی نظر آ رہا تھا اور ان کی آوازیں جذبہ محبت سے لبریز تھیں۔

لنڈا

معافی اور غلطی درست کرنے کی اجازت اور موقع دیں:

یہ طریقۂ کار بچوں کو یہ سمجھانے میں مدد دیتا ہے کہ آپ پیار اور بہتری کو سزا اور جرمانے پر اہمیت دیتے ہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کچھ زیادہ ''سمجھدار'' ایک رٹا رٹایا ''انصاف'' اور سزا کی سوچ اپنا لیتے ہیں اور بچوں کو یہ فیصلہ سنا دیا جاتا ہے کہ ''جہاں قانون توڑا...... سزا تمہارا مقدر ہوگی''۔

سچ تو یہ ہے کہ تحقیق اور تجربے نے ثابت کردیا ہے کہ پیار کسی کو سکھانے کا بہترین طریقہ ہے اور اسی طرح ''غلطی کو سدھارنے'' کا موقع دینا سزا سے کہیں زیادہ بہتر متبادل ہے۔

بچوں کو سکھایئے کہ جب وہ کوئی غلطی کر بیٹھیں، اپنے غصے کو قابو میں نہ رکھ سکیں، یا پھر گھر کے کسی قانون ضابطے کی خلاف ورزی کر بیٹھیں ...... تو اس صورت میں سزا سے بچ سکتے ہیں کہ وہ ...... معافی مانگیں، غلطی کو سدھاریں اور دوبارہ کبھی نہ دہرانے کا وعدہ کریں۔ ننھے بچوں کے لیے ''سدھارنے والے بنچ'' کا پہلے بیان کردہ طریقہ استعمال کریں۔ جب دو بچے آپس میں لڑیں یا اونچی آواز میں جھگڑیں تو انہیں بنچ پر بیٹھا دیں اور کہیں کہ بنچ سے اٹھنے کا ایک ہی طریقہ ہے کہ وہ بتائیں کہ انہوں نے (دوسرے نے نہیں) کیا غلطی کی ہے، معافی مانگیں (دوسرے بچے سے گلے ملیں) اور دوبارہ ایسا نہ کرنے کا وعدہ کریں۔ بچوں کو یہ سکھانے میں مدد دیں کہ جب بھی جھگڑا یا تلخ کلامی ہوتی ہے تو اس میں دونوں لوگوں کی کچھ نہ کچھ غلطی ضرور ہوتی ہے ''تالی دو ہاتھوں سے بجتی ہے''۔

جب بچے غلطی کا کوئی بھی عمل انجام دیں تو ان کی تعریف کریں اور سراہیں۔ یہ سارا عمل آپ کے گھر میں محسوس اور ظاہر کیے جانے والے باہمی پیار کو کئی گنا بڑھا دے گا۔

پری سکول عمر کے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

ننھے بچوں کو پیار کرنا اور اپنے اہل خانہ اور خود اپنی ذات پر دوسری چیز کو زیادہ مقدم خیال کرنے کا سبق سکھانا ...... دراصل انہیں ایسا تحفہ دینے کے مترادف ہے جو ساری عمر ان کے کام آئے گا۔

گھر کے کام کاج:

ننھے بچوں کو محبت کرنا سکھانے کا ایک طریقہ ان سے کام لینا ہے اگر مناسب طور پر سکھایا جائے تو ایک تین سالہ بچہ بھی میز کرسی ٹھیک کرسکتا ہے، اپنے کھلونوں کو مناسب طور پر رکھ سکتا ہے اور اپنا بستر ٹھیک کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ خواہ یہ کام آپ خود اکیلے کر بھی سکتے ہوں، تب بھی ننھے بچوں کی مدد لیں۔ اگر والدین ان چھوٹے موٹے کاموں کی انجام دہی کے دوران بچوں کی مدد لیں اور پھر انہیں اپنے جذبات سے آگاہ کرتے جائیں کہ انہیں بچوں کی مدد سے کس قدر خوشی مل رہی ہے۔ تو یہ چھوٹے چھوٹے کام ہی ننھے بچوں کو خدمت اور ''کسی کے لیے کچھ کرنے'' اپنا پیار ظاہر کرنا سکھانے کا باعث بن سکتے ہیں۔

خفیہ خدمات:

یہ طریقہ کار چھوٹے بچوں کو خفیہ طور پر کچھ کرنے کی خوشی محسوس کرنے میں مدد دے گا۔ اپنے ننھے بچوں کے ساتھ مل کر کسی کے لیے اسے بتائے بغیر کچھ کرنے کا منصوبہ بنائیں۔ جیسا کہ کسی دوسرے بچے کی سالگرہ کے لیے ''سرپرائز گفٹ'' تیار کرنا، کسی بڑے بھائی کی پسندیدہ ڈش تیار کر کے سوتے ہوئے اس کے تکیے کے پاس رکھ دینا۔ اسی طرح معمر ہمسائے کے دروازے پر پھلوں کی ٹوکری رکھ دینا یا دادا اور دادی کے سلیپرز کا نیا جوڑا اپنا نام لکھے بغیر بھجوانا وغیرہ بھی ایسی سرگرمیاں ہیں جن سے ننھے بچوں میں پیار و محبت کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔

سونے کے وقت کی کہانیاں:

کہانیاں سنانا نہ صرف بچوں کے لیے بے لوث محبت سکھانے کا بہترین طریقہ ہے بلکہ اس کے ذریعے بچوں کو یہ بتایا جا سکتا ہے کہ والدین کا ان (بچوں) کے کاموں کو ناپسند کرنے اور والدین کا (بچوں) کو ناپسند کرنے میں بہت فرق ہے ایک کہانی درج ذیل خیالات کی روشنی میں بنائیں اور ان میں اپنے ذاتی تجربات کو بھی چاہیں تو شامل کر کے بچوں کو سنائیں۔

- ☆ ایک سہ پہر جمی اپنے دوست کے ساتھ میدان میں کھیلنے کے بعد واپس آیا تو اس کے جوتے مٹی اور کیچڑ سے بھرے ہوئے تھے۔ یہ نئے اور خوبصورت چمڑے کے جوتے صرف ایک روز قبل ہی اس کی امی اس کے لیے خرید کر لائی تھی، اور اب وہ جوتے انتہائی بُری حالت میں تھے۔ تمہارا کیا خیال ہے کہ جمی کی امی اس کے باوجود بھی اس سے پیار کریں گی؟۔
- ☆ دو سالہ ایلی سن یہ جاننا چاہتی تھی کہ کیا اس کی بہن کی ''بے بی ڈول'' تیر سکتی ہے چنانچہ اس نے یہ جاننے کے لیے گڑیا کو ٹائلٹ میں ڈال دیا۔ تمہارا کیا خیال ہے ایلی سن کی بڑی بہن اب بھی اس سے پیار کرے گی؟
- ☆ ٹامی ایک روز اپنے ڈیڈی کے مطالعہ کے کمرے میں کھیل رہا تھا کہ اسے دیوار پر لگے وال پیپر میں شگاف دکھائی دیا۔ ٹامی نے دیکھنا چاہا کہ کیا اس کا کھلونا نما ٹرک اس میں سے گزر سکتا ہے۔ ٹرک شگاف سے بڑا تھا ٹامی نے شگاف کو تھوڑا بڑا کر کے ٹرک کو اس میں سے گزار لیا۔ تمہارا کیا خیال ہے کہ آیا ٹامی کے ڈیڈی پھٹے ہوئے وال پیپر کو دیکھنے کے باوجود بھی اس سے پیار کریں گے؟۔
- ☆ جری کی ممی نے اسے بتایا کہ وہ اپنے دوست ''ٹونی'' کے ساتھ کھیلنے نہیں جا سکتا کیونکہ ٹونی کو نزلہ لگا ہوا ہے اور ممی نہیں چاہتی کہ جری کو بھی نزلہ ہو جائے۔ مگر جری بار بار اصرار کرتا رہا اور ممی ہر بار انکار کرتی رہی اور جری کے ساتھ ناراض ہونے لگی تو جری نے چیخ کر اپنی ممی سے کہا ''آپ گندی ہو!'' اور خود نیچے فرش پر لیٹ کر رونے اور ٹانگیں مارنے لگا۔ تمہارا کیا خیال ہے کیا جری کی ممی پھر بھی اسے پیار کرے گی؟۔

ایلیمنٹری سکول سطح کے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

خود سے چھوٹوں کی ذمہ داری لینا:

آپ اس عمر سے تعلق رکھنے والے بچوں کو خود سے چھوٹے بچوں کے لیے مختلف کام کرنے اور انہیں مدد دینے کی ذمہ داری دے کر محبت کرنا سکھا سکتے ہیں۔ بڑے بچے کو استاد کا نام دیں اور اسے بتائیں کہ چھوٹا بچہ اس کا شاگرد ہے۔ بڑے بچے کو بتائیے کہ وہ مختلف طریقوں سے چھوٹے بچے کی مدد کرسکتا ہے۔ جیسا کہ کھانے کے وقت چھوٹے بھائی بہن کے ساتھ بیٹھ کر انہیں گوشت کو کاٹنا، نوالے بنانا، دودھ یا پانی گلاس میں ڈالنا اور کھانا پوری طرح ختم کرنا سکھا سکتا ہے۔ وہ کہیں باہر جاتے ہوئے چھوٹے بہن بھائی کا ہاتھ پکڑ کر ان کی رہنمائی کرسکتا ہے۔ اسے بستر پر چڑھنے، اُترنے میں مدد دے سکتا ہے، سوتے وقت انہیں کتاب سے کہانیاں پڑھ کر سنا سکتا ہے اور یوں ننھے بچے کے ''نگران فرشتے'' کے طور پر خدمات انجام دے سکتا ہے۔ اس ضمن میں بچے کے لیے ایک معیار مقرر کرلیں تاکہ وہ اسے مستقل بوجھ نہ سمجھنے لگے (جیسے کہ ''تم ایک ماہ ننھے بھائی بہن کے استاد ہو'' وغیرہ) اور اگر مناسب سمجھیں تو اس کی خدمت کے لیے کوئی انعام بھی مقرر کردیں۔ بڑا بچہ نہ صرف اس طرح اس ننھے بچے کے لیے پیار محسوس کرے گا جس کا وہ خیال رکھتا ہے بلکہ وہ آپ کے معمول کے کام انجام دینے کے باعث، آپ کے لیے بھی اضافی احترام محسوس کرنے لگے گا۔

پالتو جانور یا پرندے:

پالتو جانور یا پرندے بھی بچوں کو پیار کرنا سکھانے کا بہت اچھا طریقہ ہیں (اگرچہ جانوروں اور پرندوں کی دیکھ بھال کا زیادہ کام والدین کو خود انجام دینا پڑتا ہے) مگر پالتو جانوروں کی دیکھ بھال کے ذریعے بچوں کو ذمہ دار اور بھروسہ مند بننا سکھایا جاسکتا ہے۔

پالتو جانوروں اور پرندوں کے حوالے سے ہم کافی ٹھوس (یا کم از کم تجربے پر مبنی) بات کرسکتے ہیں۔ الیسم الڈا نامی چھوٹے کتے، پرل نامی بلے، بابا نامی کچھوے، پرمنی نامی کاک ٹیل، بینز نامی گھوڑے، جینوا نامی بلی، سلمی نامی سانپ اور بے شمار مچھلیاں گھر میں ہونے کے باعث ہم پالتو جانوروں اور پرندوں کے ذریعے کامیابی، ناکامی، پیدائش، اموات اور جانے کیا کیا تجربات پر مبنی حیرت انگیز باتیں کرگئے ہیں۔ تاہم ان سب کا نچوڑ یہ ہے کہ پالتو جانور یا پرندے محبت کرنا سکھانے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ لینڈا

بچوں کو چھو کر محبت کا اظہار کریں:

بچوں کے لیے اپنے پیار کا کھل کر اظہار کریں اور انہیں سکھائیں کہ پیار کا اظہار کرنا معیوب بات نہیں۔ انہیں اکثر گلے لگائیں۔ دراصل بچوں کو ایلیمنٹری سکول کی عمر کے دوران اسی طرح والدین کی طرف سے محبت کے اظہار کی ضرورت ہوتی ہے جیسے کے ننھے پری سکولز کو ہوتی ہے۔ بدقسمتی سے جیسے ہی بچے چھ سات سال کی عمر کو پہنچتے ہیں اکثر والدین کے رویئے میں تبدیلی آجاتی ہے۔ بچے اس اچانک تبدیلی سے پریشان اور خواہ مخواہ کی الجھنوں کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ خواہ آپ کا بچہ سکول جارہا ہو، سونے کے لیے بستر پر جارہا ہو یا گھر میں عبادت وغیرہ سے فارغ ہوا ہو، ہر عمر کے بچے حتیٰ کہ ٹین ایجرز کو بھی والدین سے گلے لگنے سے سکون اور راحت کا احساس ملتا ہے۔ اپنے بچوں کو اس نعمت سے محروم مت کیجیے۔ بچوں کو گلے لگا کر اپنی محبت کا اظہار کرنے کے ساتھ ساتھ زبان سے بھی اپنے پیار کا اظہار کیجیے۔ آتے جاتے یا کوئی کام کرتے وقت آپ کی طرف سے پیار کے اظہار پر مبنی الفاظ ان کے سارے دن کو روشن اور خوشگوار بنانے کا باعث بن سکتے ہیں۔

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے مؤثر طریقے:

تحمل برداشت کی مثال قائم کریں:

بچوں کو مختلف طرح کے طرز زندگی رکھنے والے لوگوں کے درمیان صبر و برداشت کے ذریعے اپنانا سکھائیں۔ انہیں یہ سیکھنے میں مدد دیں کہ چیزوں کو انجام دینے کا ہمارا ''طریقہ'' ہی واحد طریقہ کار نہیں ہے اور یہ بھی ضروری نہیں کہ ہمارا طریقہ ہی ہمیشہ ٹھیک طریقہ ہو۔ بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچے یہ جاننے کی اہلیت رکھتے ہیں کہ ہر طرح کا طرز زندگی رکھنے والے لوگوں میں بہت سی پسندیدہ اور سیکھنے کے قابل چیزیں ہو سکتی ہیں۔ بچوں سے اس بارے میں بھی گفت وشنید کریں کہ لوگ مختلف طرح کا طرز زندگی کیوں رکھتے ہیں اور ان سے لوگوں کے دکھائی دینے والے مسائل کی ممکنہ وجوہات اور اسباب کے بارے میں بھی تبادلہ خیال کریں۔

جس مہینے ہم بچوں کو پیار اور صبر و برداشت سکھانے پر توجہ مرکوز کیے ہوئے تھے۔ ہمارے جونیئر ہائی سکول میں ''منشیات کے خلاف آگاہی'' کا ہفتہ منایا گیا۔ مختلف طرح کے سماجی و معاشی پس منظر رکھنے والے ایسے لوگوں نے بطور مہمان تقریب میں شرکت اور بچوں سے بات چیت کی جو ماضی میں منشیات کے عادی رہ چکے تھے۔ ہمیں اس وقت بے حد فخر محسوس ہوا جب ہمارے بیٹے نے گھر آ کر کہا ''ممی'' تقریب میں آنے والے سب مہمان ہی اچھے لوگ تھے، جو یا تو تجسس اور یا پھر اپنی زندگی کی مشکلات سے تنگ آ کر منشیات کا سہارا لینے پر مجبور ہو گئے تھے۔ لہٰذا

ضرورت مندوں کی تلاش اور ان کے لیے خدمات انجام دینے کا ایوارڈ:

بچوں کو ایسے لوگوں کی تلاش کرنا سکھانا بے حد ضروری ہے جنہیں مدد کی ضرورت ہو۔ ایک باپ نے اپنے بیٹے کو دوسروں کے لیے پیار اور توجہ کا جذبہ رکھنا سکھانے کے لیے یہ طریقہ اختیار کیا کہ جب بھی وہ (بیٹا) سکول سے گھر واپس لوٹتا تو باپ اس سے پوچھتا "بیٹا کیا آج تم نے کسی کی مدد کی؟" شروع میں بیٹے نے باپ کی آنکھوں میں حیرت سے دیکھا اور کہا "نہیں" تو اس کا باپ مسکرایا اور موضوع گفتگو بدل دیا، مگر پھر بالآخر اکیسویں روز بیٹے نے کہا "ہاں" اور باپ کو بتایا کہ کیسے اس نے اپنے سکول میں ایک معذور بچے کو دیکھ کر کلاس تک پہنچنے میں اس کی مدد کی۔

بطور والدین ہمیں اپنے بچوں کو بتانا چاہیے کہ ان کا دوسروں کی مدد کے مواقع ڈھونڈ کر ان سے پیار کرنا سیکھنا ہمارے والدین کے لیے بہت اہم ہے جیسا کہ ہم ہمیشہ کہتے ہیں والدین کی عملی مثال بچوں کو سکھانے کا بہترین ذریعہ ہے۔

ہمارا پسندیدہ ترین اتوار کے دن کا ایوارڈ "خدمت ایوارڈ" ہے جو ہم اتوار کی رات کے کھانے کے میز پر جیتنے والے کو دیتے ہیں۔ ہم بچوں سے کہتے ہیں کہ وہ گزشتہ ہفتہ کے دوران پیش آئے ایسے واقعات بیان کریں جن میں انہوں نے کسی معذور کو دیکھ کر اس کی مدد کی ہو۔ اس حوالے سے بہترین حقیقی واقع بیان کرنے والا بچہ "خدمت ایوارڈ" کا مستحق قرار پاتا ہے۔ یہ ایوارڈ کاغذ پر لکھے تعریفی کلمات پر مشتمل ہوتا ہے جو وہ اپنے کمرے کے دروازے پر ایک ہفتہ تک کے لیے آویزاں کرسکتا ہے۔ ایلیمنٹری سکول سطح کے بچے تو ہفتہ وار ایوارڈ سیشن کو بہت زیادہ پسند کرتے ہیں جب کہ بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو بھی ایسے تجربات کا سراہا جانا اچھا لگتا ہے۔ یہ ایوارڈ سیشن اور خصوصاً "خدمت ایوارڈ" بچوں میں بہن بھائیوں کے لیے خصوصی محبت بھی پیدا کرتا ہے۔ (کیونکہ جب ایک بہن یا بھائی کسی دوسرے ایسے بہن بھائی کے متعلق جس سے وہ مخاصمت محسوس کرتا ہو۔ یہ سنتا ہے کہ وہ واقعی دوسروں کی مدد کے لیے بہت کوشاں رہتا ہے تو اسے یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ بہن بھائی یقیناً اتنا بُرا نہیں ہوسکتا جتنا وہ اسے خیال کرتا/کرتی ہے۔

رچرڈ

مددگار اور خدمات انجام دینے والوں اداروں میں شمولیت:

یہ بچوں کو انسان اور معاشرے کے لیے محبت محسوس کرنا سکھانے کا بہترین طریقہ ہے بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے لڑکوں کے لیے سکاؤٹنگ پروگرام خود اعتمادی اور معاشرے کے لیے محبت پیدا کرنے کا زبردست طریقہ ہے۔ سماجی خدمت کے منصوبے، مختلف امدادی پروگرام اور مددگار تنظیمیں بچوں کے لیے اسی طرح کے مواقع مہیا

کرنے کا سبب بن سکتی ہیں۔

میں کئی برس تک ''کمیونٹی سروس کونسل'' نامی تنظیم میں خدمات سرانجام دیتا رہا ہوں۔ اس تنظیم کا ایک ''فوڈ بنک'' تھا اور اسی کے لیے ہمارے بچوں کو ضرورت مند لوگوں کے لیے گھروں میں خوراک مہیا کرنے کا عملی تجربہ حاصل ہے۔ ہم نے افریقہ اور مالی کے غریب دیہات میں اس حوالے سے نادار انسانوں خصوصاً بھوک کے مارے بچوں تک خوراک اور دیگر ضروریات زندگی کی فراہمی کے لیے بھی خصوصی مہمات انجام دیں۔ اور اب ہمارے بچے ان افریقی بچوں کے لیے خاص لگاؤ رکھتے ہیں، جن کی تصاویر میں ان مہمات سے واپسی پر اپنے ساتھ لے آتا تھا۔
مگر میرے خیال میں اس ''کمیونٹی سروس'' تنظیم سے ہمارے بچوں نے جو سب سے زیادہ اثر انگیز (اور یقیناً قریب ترین) تجربہ حاصل کیا وہ مسٹر بوئل کے ساتھ ان کا تعلق تھا۔ مسٹر بوئل ایک چھیاسی سالہ معمر شخص تھے جن کی کوئی اولاد تھی نہ ساتھی، کوئی رشتہ دار تھا نہ دوست، اور وہ اپنے چھوٹے سے خستہ حال گھر میں تنہا رہتے تھے۔
ہماری تنظیم کا ایک پروجیکٹ یہ ہے کہ ایسے تنہا افراد کو تلاش کیا جائے اور انہیں ان خاندانوں سے متعارف کرایا جائے جو ان افراد سے میل جول کے ذریعے دوستانہ مراسم بنائیں۔ چنانچہ ہمارے خاندان کو مسٹر بوئل سے دوستانہ مراسم بنانے کی ذمہ داری سونپی گئی تھی۔
ہم ہر ہفتہ جا کر مسٹر بوئل کے لان کی گھاس برابر کرتے، کچن صاف کرتے یا پھر بس بیٹھ کر ان سے باتیں کرتے (بلکہ یوں کہیے کہ ان کی سنتے، کیونکہ مسٹر بوئل کو سب سے زیادہ ضرورت کسی گفتگو سُننے والے کی تھی اور ان کے پاس کہنے کو بہت کچھ تھا)۔ کبھی کبھی ہمارے سب بچے ساتھ جاتے، مگر زیادہ تر ہم ایک وقت میں دو بچوں کو ساتھ لے جاتے۔ جب مسٹر بوئل ہمیں اپنے گھر کی دہلیز پر دیکھتے تو ان کی آنکھوں میں آنسو جھلملانے لگتے۔ اور ان کے عمر رسیدہ مگر خوبصورت چہرے پر ایک بڑی مسکراہٹ پھیل جاتی۔
چھ ماہ کی غیر حاضری کے بعد (ہمیں ایک کتاب کی تکمیل کے سلسلے میں بیرون ملک جانا پڑا تھا۔) جب ہم مسٹر بوئل سے ملنے گئے تو ہمیں پتہ چلا کہ ان کی صحت انتہائی خراب ہو چکی ہے اور انہیں ایک ''ریسٹ ہوم'' میں منتقل کر دیا گیا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ وہ ہمیں بہت زیادہ یاد کرتے ہوں گے مگر اتنا نہیں جتنا ہمارے بچے مسٹر بوئل کے اس لگاؤ اور پیار کو یاد کرتے ہیں جو کسی دوسرے شخص کی ضروریات کو پورا کرنے اور اس کی خدمت بجالانے سے پیدا ہوتا ہے۔ رچرڈ

عملی مثالیں:

یہ طریقہ کار بڑی عمر کے بچوں کو یہ سیکھنے میں مدد دے گا کہ پیار میں بعض اوقات مشکل فیصلے لینے پڑتے ہیں۔ ٹین ایجرز کے ساتھ مختلف حقیقی مثالوں کے بارے میں گفتگو۔ انہیں اپنے مسائل طے کرنے کے قابل بنانے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔ رات کو سونے کے لیے جانے سے پہلے اپنے بڑی عمر کے بچوں سے درجہ ذیل حقیقی مثالوں سے متعلق گفتگو کریں۔

جان ایک ایسی تقریب میں جانا چاہتا ہے جہاں وہ جانتا ہے کہ شاید شراب نوشی اور شیشہ کی منشیات بھی استعمال کی جائیں گی۔ وہ تین دوستوں کے ساتھ جارہا ہے جن میں سے دو کے بارے میں اسے پتہ ہے کہ وہ صرف تقریب میں دلچسپی رکھتے ہیں اور انہیں شراب نوشی یا منشیات سے کوئی دلچسپی نہیں۔ وہ یہ فیصلہ کرنے کی کوشش کررہا ہے کہ جائے یا نہ جائے اور اس تقریب کی نوعیت کے بارے میں اپنے والدین کو بتائے یا نہ بتائے۔ تمہارے خیال میں اسے کیا کرنا چاہیے؟۔

☆ جوناتھن گاڑی لے کر اپنے دوست کے ساتھ فلم دیکھنے جانا چاہتا ہے، مگر اس کے والدین بھی باہر جارہے ہیں۔ اور گھر میں موجود اکلوتی گاڑی ساتھ لے جائیں گے۔ مزید یہ کہ اس کے والدین جوناتھن کے چھوٹے بھائی کا دھیان رکھنے کے لیے ساتھ لے جانا چاہتے ہیں۔ جوناتھن گزشتہ ہفتہ کے دوران امتحانات کے باعث بے حد تھکن محسوس کررہا ہے اور یقیناً فلم دیکھنے جانے کا خواہش مند ہے اسے کیا کرنا چاہیے؟

☆ پنسی کو اتنا زیادہ ہوم ورک ملا ہے کہ وہ رات (1:30) بجے تک جاگ کر بھی مکمل نہیں کرسکتی۔ اور اسے اگلے روز سکول جانے اور اپنے پیانو پریکٹس کے لیے صبح چھ بجے تک لازماً جاگنا بھی ہے۔ مزید یہ کہ اسے اگلے دن ریاضی کے امتحان میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے لیے مناسب نیند لینا بھی ضروری ہے۔ تمہارے خیال سے پنسی کو کیا کرنا چاہیے؟ اس کے والدین کو پنسی کی مدد کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

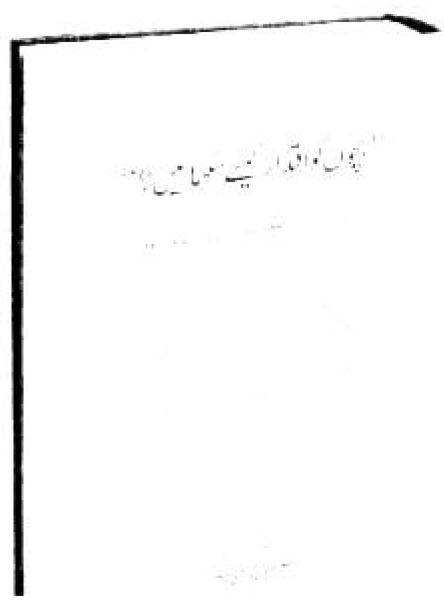
ان مثالوں کے علاوہ اپنی ذاتی زندگی یا ماضی کے تجربات سے بھی ایسی حقیقی مثالیں اور واقعات بچوں کے ساتھ زیر بحث لائیے جو دلچسپ بھی ہوں اور سبق آموز بھی اور ایسے سوالات لیے ہوئے ہوں جو بچے اور والدین باہم مل کر ایک دوسرے کی مدد سے حل کرسکیں۔

ان سوالات کے جوابات اور حل، والدین اور بچوں کی مناسبت سے مختلف ہوسکتے ہیں، مگر آپ کے لیے اپنے بچوں سے مختلف ممکنات کے حوالے سے گفتگو ہی بے حد دلچسپی کا باعث ہوگی۔ اور یہ آپکے بچے کو کسی بھی صورتحال کے حقیقی زندگی میں پیش آنے سے پہلے ہی اس کے بارے میں فیصلہ کرنے کے قابل بنادے گی۔ پھر یہ کہ یہ فیصلہ وہ ہوگا جو آپ (یعنی والدین) اور بچوں کی باہمی رضامندی پر مبنی ہوگا۔ اگر والدین کھلے ذہن سے کام لیں اور بچے ایمانداری کا مظاہرہ کریں، تو والدین اور بچوں کے درمیان پیار کا بندھن مضبوط تر ہوجائے گا۔

اگر آپ ان سے پیار کرتے ہیں، تو اظہار کیجئے:

بطور والدین بچوں کو "I love you" کہنے کی عادت ڈال دیں۔ اکثر والدین کو یوں لگتا ہے کہ ٹین ایجرز ہمیشہ ہمارے طریقوں سے الٹ کرنے کی کوشش میں رہتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم (یعنی والدین) ان پر بے جا یا ضرورت سے زیادہ تنقید کرنے لگتے ہیں اور بچوں کو یہ یاد ہی نہیں رہتا کہ ہم والدین ان سے محبت بھی کرتے ہیں۔ ان کے اس مسئلے کا بہترین حل یہی ہے کہ انہیں بتایا جائے "ہم ان سے پیار کرتے ہیں" نہ صرف ان کے لیے جو کچھ ہم کرتے ہیں اس کے ذریعے، بلکہ زبان سے مختلف اوقات میں "I love you" کا اظہار کرنا بھی ضروری ہے مثال کے طور پر جب وہ سکول کے لیے جا رہے ہوں، یا سونے جا رہے ہوں، اور خاص طور پر جب وہ کچھ ایسا کریں، جس سے آپ کو خوشی یا فخر محسوس ہو، تو ضرور ان سے اپنی محبت کا اظہار کیجئے۔ اس بارے میں سوچئے کہ آپ نے کتنا عرصہ پہلے اپنے ٹین ایجرز بچے کو یہ بتایا تھا "آپ اس سے محبت کرتے ہیں"۔ اگر ایسا کیے زیادہ عرصہ ہو چکا ہے تو شاید اب آپ کے لیے اسے یہ کہنا زیادہ مشکل اور عجیب محسوس ہوگا۔ تاہم ایسا کرنا بے حد ضروری ہے۔ یقین جانیئے آپ یہ دیکھ کر حیران رہ جائیں گے کہ کتنی جلدی وہ (یعنی بچے) بھی آپ سے نہ صرف یہی کہنے لگیں گے بلکہ عملی طور پر بھی اس کا اظہار کرنے لگیں گے۔

بچوں کو اقدار کیسے سکھائیں؟



دسواں مہینہ

بے لوث اور خیال رکھنا

مجموعی مفاد کو ذاتی مفاد پر ترجیح دینے والا بننا۔ دوسروں کے ساتھ اور ان کے لیے محسوس کرنا سیکھنا، ہمدردی، تحمل، بھائی چارہ، لوگوں کی ضروریات اور حالات کے بارے میں ذی حس ہونا۔

ذی حس اور ہمدردی انتہائی اہمیت کی حامل اقدار ہیں، مگر یہ وہ اقدار نہیں جنہیں اکثر بڑی عمر کے سمجھ بوجھ رکھنے والے لوگوں کی خوبیاں گردانا جاتا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ اقدار بچوں کو سکھائی جا سکتی ہیں؟

ہمارے بیٹے جوش کی چھٹی سالگرہ کی تقریب منعقد ہونے جا رہی تھی جس کے لیے خصوصی طور سے ایک ''جمپنگ کاسل'' تیار کر دیا گیا تھا۔ شاؤنی، جوش کی آٹھ سالہ بہن اپنے والد کا ساتھ دینے اور کھانے کے لیے تیار کی جانے والی ڈشز کی تیاری میں شامل ہوگئی۔

تقریب میں ایک درجن سے زیادہ لڑکے شریک ہوئے اور انہوں نے خوب ہلہ گلہ کیا اور لطف اٹھایا۔ کم از کم مجھے تو ایسا ہی لگا۔

پھر میں نے سب سے حیرت انگیز اور خوشگوار ترین چیز کا مشاہدہ کیا۔ جوش اپنے دو دوستوں کے ساتھ ''جمپنگ کاسل'' پر اچھل کود کرنے آیا تو وہاں شاؤنی اس کے پاس جا پہنچی اور بولی ''جوش، پارٹی بہت اچھی جا رہی ہے اور زیادہ تر لڑکے بہت لطف اندوز ہو رہے ہیں مگر وہ وہاں کھڑا لڑکا (اشارہ کرتے ہوئے) بالکل تنہا ہو گیا ہے اور لگتا ہے اسے بالکل مزہ نہیں آ رہا اور وہ سرخ کوٹ والا لڑکا بھی ڈرا ہوا ہے اور ٹھیک سے ''جمپنگ کاسل'' کا لطف نہیں لے پا رہا۔ تمہیں جا کر ان دونوں کو بھی کھیل میں شریک کرنا چاہیے۔''

ہماری آٹھ سالہ ذی حس اور خیال رکھنے والی بیٹی نے وہ چیز محسوس کی تھی۔ جو میں بھی نہیں کر سکتا تھا۔ حقیقتاً وہ دونوں لڑکے اتنا لطف نہیں اٹھا رہے تھے جتنا دوسرے لڑکے اٹھا رہے تھے۔ خود سے غرض رکھنے، بوریت محسوس کرنے یا اپنے سے تین سال چھوٹے اتنے سارے لڑکوں میں اکلوتی لڑکی ہونے کے بارے میں پریشان ہونے کی بجائے، وہ انہیں بغور دیکھ رہی تھی، ان کے بارے میں سوچ رہی تھی، اور ان کے بارے میں متفکر اور حساس بھی تھی۔

رچرڈ

بعض بچوں کو قدرتی طور پر یا وراثت میں دوسروں کا خیال رکھنے اور پُر احساس ہونے کی خوبی حاصل ہوتی ہے۔ تاہم ایسا بہت کم ہوتا ہے اور خود سے غرض رکھنے کی طرز زندگی اپنانے والے بچے زیادہ نظر آتے ہیں، خصوصاً بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں میں خود غرضی کا رجحان بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ درحقیقت ٹین ایجرز کو جن مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ان میں اکثر (خواہ وہ سرکشی کی شکل میں ہو یا انتہائی شرمیلے پن اور بے اعتمادی کی صورت میں) ان کی حد سے بڑھی ہوئی خود غرضی سے جنم لیتی ہیں۔

نہ صرف یہ کہ، بچے ابتدائی عمر سے ہی بے لوث اور بے غرض ہونا سیکھ سکتے ہیں، بلکہ انہیں یہ دونوں اخلاقی اقدار کے علاوہ مہارت اور قابلیت بھی متعلقہ اہم صفات سمجھ کر سکھانا چاہیے۔

بچوں کو دوسروں سے ہمدردی کے اظہار اور اپنے جذبات دوسروں تک پہنچانے میں یقیناً دشواری پیش آتی ہے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک بچہ کسی روز اپنے دوست کی سالگرہ کی تقریب میں نہ بلائے جانے پر دلبرداشتہ ہو جائے اور اگلے دن باسکٹ بال کے کھیل میں اس بچے کو شامل نہ کرے جو بالکل تنہا کھڑا نظر آرہا ہو۔ یہ فطری بات ہے مگر یہ عادت اور خصلت نہیں ہونی چاہیے۔ بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچے دوسروں کے کپڑے مانگ کر پہننا پسند کرتے ہیں مگر ان میں بہت سے دوسروں کو اپنے کپڑے پہننے کے لیے دینا پسند نہیں کرتے اور اکثر دوسروں کے کپڑے وقت پر واپس کرنا یا انہیں مناسب طور پر (دھلوا اور استری کر کے) واپس کرنا بھی بھول جاتے ہیں۔ والدین کے لیے بچوں کو یہ سمجھانا آسان نہیں کہ دنیا صرف (انہی بچوں تک محدود نہیں) اور دوسروں کے جذبات و احساسات بھی اہمیت رکھتے ہیں اور یہ کہ دوسروں کے لیے اپنی کسی انتہائی محبوب چیز کو چھوڑ دینے سے بہت کچھ سیکھنے کو ملتا ہے۔ بعض بچوں کو یہ سکھانے میں بہت وقت بھی لگ سکتا ہے۔ مگر سچ تو یہ ہے کہ بچوں کی بہتر اور پُر سکون زندگی کے لیے انہیں خیال رکھنے والا اور بے لوث بنانا ازحد ضروری ہے۔

ایک روز ہمارے چھ اور نو سال کے بچوں میں ایک کرسی حاصل کرنے کے مقابلے پر جھگڑا ہو گیا یوں لگتا تھا کہ دونوں ہی اپنے موقف سے پیچھے ہٹنے والے نہیں۔ دونوں بچوں کو اصرار تھا کہ اس آخری بچنے والی کرسی پر بیٹھنے کا حق اس کا ہے اور یہ کہ وہ کرسی تک پہلے پہنچا ہے۔ جب ہلکی تکرار سے بات چیخنے اور چلانے تک جا پہنچی اور ان کے درمیان ہاتھا پائی کے اثرات نظر آنے لگے تو میرے ذہن میں پہلے دو حل آئے۔

(1) تھوڑا وقت خرچ کر کے یہ جاننے کی کوشش کروں کہ دونوں میں سے کون سا بچہ ٹھیک موقف پر ہے۔

(2) دونوں کو "غلطی سدھارنے والے بینچ پر" اس وقت تک بیٹھا دوں جب تک کہ دونوں یہ نہ

بتائیں کہ انہوں نے کیا غلطی کی تھی۔ اس صورت حال کا بغور جائزہ لینے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچی کہ دونوں میں سے کوئی بھی طریقہ کارگر ثابت نہیں ہوگا۔ میں نے کہا ''میں یہ دیکھنے والی ہوں کہ تم دونوں میں سے کون'' حق کا علمبردار'' (گزشتہ صفحات میں اس اصطلاح کا ذکر ہے) بنتا ہے۔ میں جانتی ہوں تم دونوں کو پتہ ہے کہ اس مسئلہ کا حل کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے''
تقریباً پندرہ منٹ کی خاموشی کے بعد ایک بچے نے اپنی آدھی کرسی بھی دوسرے کو دے دی، جس کا چہرہ اور پشیمانی اور خوشی دونوں کے تاثرات بیک وقت ظاہر کر رہا تھا۔ جب سب نے بے لوث اور اپنا حق چھوڑ دینے والے بچے کی تعریف اور توصیف کی تو دوسرے نے کرسی واپس پہلے بچے کو پیش کر دی۔
اگر ہم تھوڑی سی توجہ دیں تو بچے یقیناً اس بارے میں بڑھ چڑھ کر ایک دوسرے سے مقابلہ کرنے لگیں گے کہ کون زیادہ بے غرض، بے لوث اور خیال رکھنے والا ہے۔ لہٰذا

جنرل گائیڈ لائنز

تعریف وتوصیف:

بچوں کی طرف سے بے غرض اور بے لوث طرز عمل کو تعریف وتوصیف کے ذریعے پختہ کریں تاکہ انہیں ایسا طرز عمل ہمیشہ روا رکھنے کی تحریک ملے۔ کسی بھی عمر کے بچے میں بے غرضی کی ہلکی سی بھی علامات یا ''جراثیم'' نظر آئیں تو انہیں خوب سراہیں۔ یہ چیز آپ کو بچوں میں چھوٹی چھوٹی چیزیں ایک دوسرے سے مل بانٹ کر استعمال کرتے ہوئے ملے گی۔ خاص طور پر چھوٹے بچوں میں یہی بعد ازاں پختہ ہو کر ان کے لیے حقیقی خوشی کا باعث بن سکتی ہے۔ تاہم اسے آپ کی تعریف اور سراہے جانے کی ضرورت ہوتی ہے جب کوئی بچہ اپنی کوئی چیز دوسروں سے بانٹتا ہے، دوسروں کو دیتا ہے، یا دوسرے بچے کی ضرورت کو دیکھتا اور اس پر متوجہ ہوتا ہے تو اس کی تعریف کیجیے، اسے گود میں لیجیے اور گلے سے لگائیے، اور اسے بتائیے کہ اس نے کتنا اچھا کام کیا ہے۔

ذمہ داری دیں:

دوسروں کو درپیش مشکلات اور چیلنج کے لیے اپنے بچوں میں احساس ہمدردی کو بیدار کرنے کی کوشش کریں۔ ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک تازہ ترین تحقیق میں یہ دلچسپ بات سامنے آئی ہے کہ، جن بچوں کو والدین کی طرف سے زیادہ ذمہ داریاں سونپی گئیں، وہ زیادہ بے لوث اور خیال رکھنے والے واقع ہوئے۔ ظاہری طور پر جن بچوں کو ذمہ داری کے سوا سب مل جاتا ہے وہ سب نہ صرف خودسر ہو جاتے ہیں بلکہ دوسروں کا خیال اور احساس کرنے کے رجحان کو ہی کھونے لگتے ہیں۔

اس کے دوران اپنے بچوں کو دی گئی ذمہ داریوں اور ان سے متوقع احساس ذمہ داری پر توجہ مرکوز رکھیں۔ بلکہ انہیں از سرِ نو تربیت دیں۔ جب بھی موقع ملے، اپنے بچوں سے تبادلۂ خیال کریں، کہ دوسرے لوگوں کو کس طرح کی ذمہ داریاں درپیش ہیں۔ اور یہ کہ ہمیں دوسروں کے بوجھ بانٹنے کے لیے کس طرح کا طرزِ عمل اختیار کرنا چاہیے۔ مثال قائم کر کے اور توجہ سے بات سن کر ایسا کرنا سکھائیں۔ بچوں کو ہمدردی پر مبنی طرزِ عمل اور اس حساسیت کا مظاہرہ کر کے دیکھائیں جن پر آپ اپنے بچوں کو عمل پیرا دیکھنا چاہتے ہیں۔ دوسروں کی بات بغور سننے اور ان کا خیال رکھنے کے امور واضح اور دکھائی دینے والے انداز میں انجام دیں۔ اس کا ایک طریقہ زیادہ غور و توجہ سے بات سننا ہے بطور والدین بچوں کو معمول کے مطابق ہدایات دینے اور ان سے گفتگو کے دوران انھیں ایک منتظم کے طور پر سنیں اور انہیں امور سوچنے کی بجائے درحقیقت یہ سننے کی کوشش کریں کہ بچے کیا کہتے ہیں انہی کے لہجے میں ان کی بات کا جواب دے کر یہ یقین دلائیں کہ انہوں نے جو کہا آپ نے اسی طرح سمجھ لیا ہے اور اس پر توجہ مرکوز کیے ہوئے ہیں۔ اس تکنیک کو کارل راجر نامی نفسیات دان کے نام پر ''مراجرین'' کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ جس نے یہ دریافت کیا تھا کہ ہر عمر کے لوگ اس وقت آپ کو زیادہ بتانے لگتے ہیں جب آپ ان سے پوچھنے کی بجائے سننے کی کوشش کرتے ہیں۔

یوں آپ کی بغور سننے کی کوشش سے یہ فائدہ بھی حاصل ہوگا کہ آپ کے بچے آپ سے اپنے دل کی باتیں زیادہ آسانی اور کھل کر کر سکیں گے۔ چنانچہ ان کے سامنے ان کے بارے میں حساس ہونے کی ایسی مثال قائم کریں جو آپ ان میں دیکھنے کے خواہش مند ہیں۔

مجھے ایک چھوٹا سا واقعہ یاد ہے جس نے اس تکنیکی اہمیت سے ہمیں صحیح معنوں میں روشناس کروایا۔ میں ایک رات اپنی پانچ سالہ بیٹی سعدی کے بستر کے سرے پر بیٹھ گیا اور اس سے پوچھا کہ اس کا سکول کیسا جا رہا ہے۔ ''ٹھیک جا رہا ہے، ڈیڈی'' سعدی نے کہا مگر وہ ایسا کہتے ہوئے مجھے زیادہ خوش دکھائی نہ دی ''کوئی مسئلہ ہے بیٹی؟ کوئی پریشانی ہے؟''

''کچھ خاص نہیں، ڈیڈی''

میں اس روز بہت تھکا ہوا تھا اور مزید ٹٹولنا میرے لیے بہت مشکل تھا۔ میں اس قدر تھکا ہوا تھا۔ کہ میں ایک منٹ کے لیے سعدی کے ساتھ ہی اس کے تکیے پر لیٹ گیا۔ ایک منٹ خاموشی کا پانچ منٹ میں تبدیل ہو گیا اور میں غنودگی کی حالت میں تھا جب سعدی کہنے لگی، ڈیڈی، مجھے ایک نئے دوست کی ضرورت ہے۔

یہ بہت دلچسپ امر ہے کہ بچے کس طرح سے والدین کے دماغ میں کسی بات کے بارے میں

خیالات کو موجزن کرتے ہیں میں اس کہنے والا تھا ''کیا ہوا کیا تمہارے کافی سارے دوست نہیں ہیں'' کیا کسی نے تم سے جھگڑا کیا؟ ''تمہیں پتہ ہے دوست بنانے کے لیے خود بھی کسی کا دوست بننا پڑتا ہے''

''میری جان میں تمہارا دوست ہوں۔ ہے ناں؟'' یہ والدین کا روایتی ردعمل ہے جو میں بھی اس وقت سعدی کے ساتھ روا رکھنے والا تھا دراصل ہم والدین اپنے بچوں سے تفتیش کرنے، انہیں بچا کر رکھنے، تمیز دار بنانے اور ان کا مسئلہ حل کرنے پر توجہ مرکوز رکھتے ہیں اور یا پھر انہیں سکون پہنچانے اور جلدی سے معاملہ ختم کرنے کے ''چکر'' میں رہتے ہیں۔

مگر اس رات ''شاید تھکاوٹ کی وجہ سے میں نے ایسا کچھ بھی نہیں کیا۔ میں نے صرف اتنا کہا'' ہوں'' تو تمہیں لگتا ہے تمہیں ایک نئے دوست کی ضرورت ہے۔

''ہاں، ڈیڈی، کیونکہ۔ آپ میری پہلی بیسٹ فرینڈ ایمی کو جانتے ہیں نا آج اس نے میرے ساتھ بہت برا سلوک کیا۔

یہاں ایک بار پھر روائتی باتیں میرے ذہن میں آئیں۔ جیسے کہ'' کیا کیا اس نے؟'' یا'' کیا تم نے اس کے ساتھ کچھ گڑ بڑ کی تھی؟'' کیا میں اس کے ماں باپ سے بات کر کے یہ مسئلہ حل کرا دوں؟ مگر ایک بار پھر، میں نے زیادہ بولنے کی بجائے سننے کو ترجیح دیتے ہوئے کہا'' ہوں تو تمہیں ایک نئے دوست کی ضرورت اس لیے ہے کہ ایمی نے تمہارے ساتھ اچھا برتاؤ نہیں کیا''

''جی ہاں، ڈیڈی، ہم سکول میں ''بریک'' کے دوران کھیل رہے تھے اور اس نے اتنی بدتمیزی کی اور بری طرح مجھے دھتکارا اور ......''

پھر وہ اپنی داستان بیان کرتی چلی گئی۔ میں اندھیرے میں لیٹا، سر کے پیچھے ہاتھوں کی ٹیک بنائے اس کی کہانی سنتا رہا اور ہر چند منٹوں کے بعد چند الفاظ بول دیتا تاکہ وہ یہ نہ سمجھے کہ میں اس کی بات نہیں سن رہا۔

سعدی نے مجھے سب بتا ڈالا، اسے کیسے لگا، اسے کیا اچھا لگتا تھا وہ کس چیز کے بارے میں کیا سوچتی تھی۔ سب کچھ مجھے یقین ہے میں سعدی سے کسی بھی طرح پوچھتا تو وہ مجھے اپنے احساسات اور خیالات کے بارے میں کبھی بھی اتنا اچھا آگاہ نہ کر پاتی مجھے اسے یہ سب معلوم کرنے کے لیے صحیح سوالات کا ادراک ہی نہ ہو پاتا۔ رچرڈ

غلطی تسلیم کریں:

بچوں کو ان کے بارے میں حساس ہونے کا پورا یقین دلا کر انہیں دوسروں کے لیے پُر احساس بننے میں مدد دیں۔ جب کبھی بھی آپ سے کوئی غلطی یا غلط فیصلہ یا بچے کی کسی ضرورت سے متعلق غفلت (آپ کی ذاتی مصروفیت و کام کے بوجھ وغیرہ کی وجہ سے) سرزد ہو جائے تو بچے کے پاس جائیے اور اپنی غلطی تسلیم کرتے ہوئے بچے سے کہیے کہ مجھے افسوس ہے۔ میں اس (بچے) کی ضرورت یا پریشانی کے بارے میں بروقت اور ضروری توجہ کا مظاہرہ نہیں کر پایا/ پائی۔

سعدی جواب پندرہ برس کی ہو چکی تھی۔ ایک مہینے میں تیسری بار رات مقررہ وقت کے بعد گھر واپس آئی تھی۔ مجھے تاخیر کا شدت سے احساس ہو رہا تھا، کیونکہ میں نہ صرف سعدی کے بارے میں فکرمند بلکہ اگلے روز کی بزنس میٹنگ کے لیے مناسب نیند نہ لینے کا احساس بھی مجھے پریشان کر رہا تھا۔

جب بالآخر وہ واپس آئی تو میں نہ صرف شدید غصے میں تھا بلکہ بالکل بے قابو ہو چکا تھا لہٰذا آتے ہی سعدی پر بُری طرح برس پڑا۔ عام طور پر ہر بات کا جواب فوری دینے والی سعدی کی آنکھوں سے آنسو باہر نکلے۔ حیرت انگیز طور پر مجھے کوئی پچھتاوا نہ تھا۔ میرے خیال سے وہ اس سلوک کی مستحق تھی۔ اگلے دن مجھے پتہ چلا کہ سعدی اس لیے تاخیر سے آئی تھی کہ اس کی ایک سہیلی زخمی ہو گئی تھی اور اسے مدد کی ضرورت تھی۔ سعدی اس کے ساتھ تھی اس لیے گھر آنے میں اسے دیر ہو گئی تھی۔ میں پچھتاوے سے مجبور ہو کر اس رات معافی مانگنے سعدی کے کمرے میں چلا گیا۔ جو ہر والدین کے لیے کٹھن ترین کام ہے۔ میں نے بمشکل انتہائی چند الفاظ ادا کیے۔ سعدی آئی ایم سوری، مجھے پتہ نہیں تھا مگر پھر وہی والدین کی پرانی حس جاگ اٹھی۔ مگر کیا تمہیں ٹیلی فون کا پتہ نہیں ہے تم مجھے فون کر سکتی تھی۔ مگر پھر مجھے اتنی پریشانی میں مبتلا تو نہ ہونا پڑتا۔ سعدی اس وقت تک اپنے پرانے موڈ میں واپس آ چکی تھی'' او، ہاں، ڈیڈی مجھے بھی پتہ نہیں کیا ہو جاتا ہے؟ میں نے اپنے دوست سے یہ کیوں نہیں کہا کہ بھئی تم خون میں لت پت پڑی مرتی رہو مجھے تو ٹیلی فون بوتھ تلاش کر کے ڈیڈی کو فون کرنا ہے!'' چنانچہ ہمارے گفتگو کا اختتام پچھلی رات سے بھی زیادہ بُرے انداز میں ہوا!

بالآخر اگلی رات میں نے حقیقتاً دل سے معذرت طلب کی اور یوں نہ صرف خود حساس ہونے کے حوالے سے کچھ سیکھا بلکہ اپنی بیٹی کو بھی سکھایا۔

رچرڈ

اپنے بچوں کو یہ بتائیں کہ ان کے طرزِ عمل سے آپ کیسا محسوس کرتے ہیں:

اس طریقہ کار سے آپ کے بچوں کو آپ کے احساسات سے آگاہی حاصل ہوگی اور وہ آپ سے زیادہ حساس اور خیال رکھنے والے بن جائیں گے اگر آپ کا کوئی ٹین ایجر بچہ یہ کہے کہ" آپ دقیانوس خیالات رکھتے ہو تو اسے یہ ضرور بتائیں کہ اس کے ایسا کہنے سے آپ کی دل آزاری ہوئی ہے۔ بعض اوقات بچے والدین کو ایسی ہستیاں خیال کرنے لگتے ہیں جنھیں وہ کچھ بھی کہنے سے ان کے جذبات مجروح نہیں ہوسکتے انہیں نہ صرف ان چیزوں سے آگاہ کریں، جن سے آپ کو تکلیف پہنچے بلکہ ان اچھی چیزوں کے بارے میں بھی بتائیں جن سے آپ کو راحت ملتی ہو۔ مثال کے طور پر جب تم اپنا کمرہ بغیر کہے صاف کرتی ہو تو مجھے بے حد اچھی لگتی ہو یا جب تم اپنے چھوٹے بھائی کو ہوم ورک کرنے میں مدد کرتی ہو تو مجھے تم پر بے حد پیار آتا ہے وغیرہ۔

یاد رکھیے بے لوث پن، قدرتی طور پر پیدا نہیں ہوتا۔

اس مہینے ہدایات پر عمل درآمد کرتے ہوئے صبر و تحمل کو برقرار رکھنے کی ہر ممکن کوشش کیجیے۔ ہر انسان کچھ نہ کچھ حد تک خود غرض طبیعت کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔ بے غرضی یا بے لوث پن سیکھنے کا کوئی مختصر راستہ نہیں ہے یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے لیے غور و فکر اور مستقل عملی کوشش کے ساتھ ساتھ کچھ سمجھ بوجھ اور ذہنی پختگی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

پری سکول عمر کے ننھے بچوں کے لیے موثر طریقے:

باری اور مقررہ وقت:

ننھے بچوں کا کھیلتے ہوئے ایک ہی وقت میں ایک ہی کھلونا حاصل کرنے کے لیے جھگڑنا عین فطری عمل ہے۔ آپ کچھ وقت نکال کر کھیلتے ہوئے بچوں کے پاس بیٹھ جائیں (بار بار ایسا کیجیے) اور انہیں ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کھیلنے کے بارے میں سکھائیں۔ انہیں یہ لفظ سمجھائیں کہ جب وہ اپنا کھلونا یا کوئی اور چیز کسی دوسرے بچے کے ساتھ مل کر استعمال کرتے ہیں تو اس سے وہ دوسرے بچے کو کس قدر خوشی دیتے ہیں۔ بچوں کی چھوٹی سے چھوٹی مل بانٹنے کی کوشش (Share) کو خوب تعریف و توصیف سے نوازیے۔

اس ضمن میں "مقررہ وقت" کا طریقہ کار بھی بے حد مفید ثابت ہوتا ہے اس کے لیے آپ ایک "ٹائمر" (یا کوئی گھڑی اور الارم وغیرہ) لے لیں جس کے خاص وقفے کے بعد بجنے کا مطلب ہوگا کہ ایک بچے کی باری ختم ہوگئی ہے اور اب دوسرے بچے کی باری لینے کا وقت ہے۔

مذہبی تہواروں پر دوسروں سے خوشی بانٹنا:

اس طریقے پر عمل درآمد کے ذریعے اپنے بچوں کو بے لوث پن اور حقیقتاً ضرورت مند بچوں کی مدد کرنے کا پرلطف تجربہ فراہم کریں۔ جو یاد بن کر سارا سال بچوں کے دل و دماغ کو نیک خیالات سے منور کرتی رہیں گی۔ اور

انہیں دوسروں کو اپنی خوشیوں میں شریک کرنے اور کسی کے لیے کچھ کرنے کے جذبے کا سکون و خوشی یاد دلاتی رہیں۔ اپنے مذہبی تہوار کے موقع پر کوئی خصوصی تحائف تیار کیجئے اور انہیں کسی ضرورت مند خاندان کو دینے بچوں کے ساتھ ان کی قیام گاہ جا پہنچئے۔ کوشش کیجئے کہ کوئی ایسا ضرورت مند خاندان تلاش کریں کہ جس میں آپ کے بچوں کے ہم عمر بچے موجود ہوں یہ تجویز دیجئے (دباؤ ڈالے بغیر) آپ کے بچے اپنے ہم عمر ننھے بچوں کو اپنا پسندیدہ ترین کھلونا اس تہوار کے تحفے کے طور پر دے دیں۔ بچوں کو بتائیں کہ ان ضرورت مند بچوں کے پاس کتنے کم وسائل ہیں اور ایک کھلونا انہیں کس قدر خوشی دے گا۔

اگر ممکن ہو تو تحفہ وصول کرنے والے بچے کے تاثرات کا مشاہدہ کریں اور اس کی تصاویر کھینچ لیں اس کے بعد بار بار ان تصاویر اور اپنے مشاہدے کی مدد سے یاد دلائیں کہ انہوں نے دوسرے بچوں کو کس قدر خوش کر دیا تھا۔ اپنے بچوں کے بے لوث پن کی تعریف کیجیے اور انہیں بتائیں کہ کچھ حاصل کرنے کے علاوہ دوسروں کو کچھ دینے سے بھی کس قدر خوشی حاصل ہوتی ہے۔

خود کو تصویر میں شامل رکھنے کا کھیل:

یہ کھیل بچوں کو کسی ایسے انسان پر توجہ مرکوز کرنے کی عادت ڈالنے کے قابل بناتا ہے جس سے انہوں نے کبھی بات تک نہیں کی ہوتی مختلف اخبارات یا رسالوں میں لوگوں کی ایسی تصاویر تلاش کریں جو آپ اور آپ کے بچوں کے لیے غیر معمولی ہوں ان میں کسی پہاڑی خطے میں گھوڑے پر بیٹھے آدمی کی تصویر سے لے کر کسی خاص طرز کے لباس کی نمائش کرتی لڑکی تک کی تصویر شامل ہو سکتی ہے۔ تقریباً تمام رسالوں میں ایسی بے شمار تصاویر یا اشتہارات موجود ہوتے ہیں جن سے اس مشق کے لیے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

کھیل کا طریقہ کار یہ ہے کہ کوئی بھی تصویر منتخب کر کے اس کا بغور مشاہدہ کیا جائے اور پھر یہ دکھانے کی کوشش کی جائے کہ تصویر میں موجود شخص کیسا محسوس کر رہا ہے۔ اسے جسمانی وضع قطع سے بھی شروع کیا جا سکتا ہے۔ جس میں یہ بتایا جائے کہ وہ شخص کیسا نظر آتا ہے، وہ سردی محسوس کر رہا ہے یا گرمی، اور اس طرح کی دوسری باتیں۔ اس کے بعد جسمانی وضع قطع سے آگے بڑھتے ہوئے یہ بتانے کی کوشش کیجئے کہ تصویر میں موجود مرد یا عورت جذباتی طور پر کیسے محسوس کر رہا ہے۔ اس کے بارے میں بچوں کے ساتھ تبادلہ خیال بھی کیجئے۔ کھیل میں شریک سب لوگوں کو خود محسوس کرنے دیں اور پھر دیکھیں کہ کون کس طرح کے مشاہدات بیان کرتا ہے۔

اس کھیل میں یہ تبدیلی کی جا سکتی ہے کہ ہر کھیلنے والے کو ایک مختلف تصویر دے دی جائے اور پھر انہیں اس تصویر میں موجود شخص کے احساسات کو مختصراً بول یا لکھ کر بتانے کو کہا جائے۔

''آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟''

یہ سرگرمی ننھے بچوں کو اپنے اور دوسروں کے احساسات کے بارے میں زیادہ حساس بننے میں مدد دے گی۔ لفظ ''حساس'' یا ''محسوس کرنے'' کو زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ بچوں سے اکثر پوچھیں۔ ''تم فلاں چیز کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہو۔'' یا ''میں محسوس کرتا ہوں کہ تم آج کل چپ چپ ہو...... '' بچوں کو بھی یہ لفظ زیادہ استعمال کرنے پر مائل کریں اور جب کبھی موقع ملے، احساسات کے بارے میں ان سے گفتگو کریں۔

سوتے وقت کی گفتگو:

پرسکون اور آرام دہ ماحول احساسات کے بارے میں گفتگو کے لیے نہایت سازگار ہوسکتا ہے۔ ہم نے اس بارے میں بے شمار لوگوں سے تبادلۂ خیال کیا ہے کہ سونے کا وقت باہمی گفتگو کے لیے کس قدر اچھا وقت ثابت ہوسکتا ہے اور اس وقت بچوں سے پُرلطف انداز میں بہت سے اہم سوالات بھی کیے جاسکتے ہیں۔ اس مہینے کے دوران ہمارے اس مشورے کو زیادہ وسیع کر کے اس پر عمل درآمد کریں تاکہ اس میں مختلف طرح کے جذبات واحساسات اور تاثرات کو شامل کیا جاسکے۔

اس طریقے پر عمل درآمد کرتے ہوئے بچے کے بستر کے سرے پر بیٹھ جائیں اور اسے پہلے خود بتائیں کہ آپ نے پورے دن کے دوران مختلف چیزوں کے بارے میں کیسا محسوس کیا۔ ساتھ ساتھ بچے کو ردعمل ظاہر کرنے دیں۔ نیز مختلف سوالات، حوصلہ افزائی اور تعریف وتوصیف کے ذریعے اسے بھی اپنے احساسات بیان کرنے پر مائل کریں۔

پہلی چند کوششوں میں ہی بچے کی طرف سے احساسات کے اپنی خواہشات کے مطابق اظہار کی توقع نہ کریں۔ بلکہ پہلے بچے سے اپنے احساسات کا کھل کر اظہار کرنے پر مستقل عمل پیرا رہیں اور اپنے بچے کے ردعمل اور تاثرات حاصل کرنے کے لیے صبر وتحمل کا دامن تھامے رہیں۔

سوتے وقت کی گفتگو میں واحد مسئلہ یہ ہے کہ بعض اوقات ہم والدین بچوں سے کہیں زیادہ تھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ ایک رات میں اپنے بیٹے کے بستر کے سرے پر بیٹھ گیا اور اسے ایک مختصر کہانی سنانے کے بعد دریافت کیا کہ اس نے سارے دن میں کیا محسوس کیا۔

جب وہ مجھے اس روز اپنے سکول کی کچھ باتوں کے بارے میں بتانے لگا تو میں اس کے ساتھ ہی بستر پر لیٹ گیا۔

اس کے بعد مجھے پتا چلا کہ صبح ہوچکی تھی اور میرا بیٹا مجھے جگا رہا تھا'' آپ ساری رات یہاں سوتے رہے، ڈیڈی۔ میں آپ کو سکول کے متعلق بتا رہا تھا اور آپ بس ''ہوں ہوں''

کرتے جارہے تھے، اور پھر آپ خراٹے لینے لگے میں اوپر گیا اور ممی کو بتایا'' انہوں نے کہا ''ڈیڈی کو سونے دو، انہیں سخت نیند آئی ہوگی!'' رچرڈ

محسوسات کا کھیل:

اپنے بچوں کو درج ذیل صورتیں بتا کر آخر میں سوالات پوچھیں۔

☆ جینی اپنی سب سہیلیوں کے ساتھ گاڑی میں سکول جارہی تھی۔ ایملی نے آئندہ ہفتہ کے روز اپنی سالگرہ کے متعلق باتیں شروع کردیں۔ جولی بولی کہ اسے جوکر (Clowns) بہت پسند ہیں اور وہ سالگرہ پر ان جوکروں کے جادوئی کرتب دیکھنے کو بے تاب ہے۔ جوڈی بولی کہ اسے ایملی کی دعوت سے بہت خوشی ہوئی ہے۔ جینی کو پتہ چلا کہ گاڑی میں صرف وہی ایسی ہے جسے ایملی نے اپنی سالگرہ پر نہیں بلایا۔ تمہارے خیال میں اسے کیسا محسوس ہوا ہوگا؟۔

☆ ڈیوڈ اور جرمی اکھٹے اپنے کھلونے نما ٹرکوں سے کھیل رہے تھے۔ کافی دیر کھیلنے کے بعد ڈیوڈ نے فیصلہ کیا کہ اب ''ھاؤس'' کھیلنا چاہیے۔ وہ خود ڈیڈی بننا چاہتا تھا اور چاہتا تھا کہ جرمی چھوٹا بچہ بنے۔ ''میں چھوٹا بچہ نہیں بننا چاہتا'' جرمی بولا ''میں ڈیڈی بننا چاہتا ہوں!'' ''ٹھیک ہے، پھر میں تمہارے ساتھ نہیں کھیلوں گا، اور اپنے گھر واپس جارہا ہوں'' ڈیوڈ نے کہا۔ تمہارے خیال میں جرمی کو کیسا لگا ہوگا؟۔

اسی طرح کے دیگر ممکنہ واقعات کے بارے میں بچوں کو بتا کر ان سے احساسات کے حوالے سے گفتگو کریں تاکہ انہیں مختلف صورتوں میں انسانی احساسات و جذبات کو سمجھنے میں مدد مل سکے۔

ایلیمنٹری سکول کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے مؤثر طریقے:

''ہمدرد'' ایوارڈ:

تمام ایوارڈز کے طریقہ کار کے مطابق ہمدردی کے متعلق واضح اور ہر ممکن حد تک تعریف و توصیف کے کلمات بیان کریں۔ اتوار کے روز اتوار کے کھانے پر (یا ایوارڈ کے لیے کسی بھی مناسب وقت پر) بچوں سے پوچھیں کہ ''ہمدرد'' ایوارڈ کے لیے کون امیدوار ہے؟ اہل خانہ میں سے ہر فرد کو گزشتہ ہفتے کے دوران پیش آئے ایسے واقعات کے بارے میں سوچنے دیں، جب اس نے کسی دوسرے کے احساسات کو محسوس کیا، اس نے کسی کے لیے ہمدردی محسوس کی کہ اس کی مدد کے لیے کچھ کرنے یا کہنے پر تیار ہوگیا یا کم از کم اس نے جو محسوس کیا، اس پر غور و فکر کرتا رہا۔

ذہن نشین کرانا:

یہ ذرا بڑی عمر کے ایلیمنٹری سکول کی سطح کے بچوں کو بے لوثی اور حساسیت سکھانے کا بہترین طریقہ ہے۔

ہمارے رسول پاک ﷺ کا فرمان ''تم میں کوئی اس وقت تک مومن نہیں ہو سکتا، جب تک وہ اپنے بھائی کے لیے وہ پسند نہ کرے جو اپنے لیے کرتا ہے''۔ اسی طرح ایک اور حدیث مبارکہ ہے کہ'' خدا کی قسم وہ ایمان نہیں رکھتا، پوچھا گیا، اے اللہ کے رسول ﷺ! کون ایمان نہیں رکھتا؟ فرمایا کہ وہ شخص کہ جس کا پڑوسی اس کی تکلیفوں سے محفوظ نہ رہے۔ ایک اور مشہور حدیث مبارکہ ہے'' وہ شخص مومن نہیں ہے جو خود تو پیٹ بھر کے کھائے اور اس کا پڑوسی جو اس کے پہلو میں رہتا ہو بھوکا رہے۔''

ان احادیث پر بچوں کے ساتھ غور وفکر کریں۔ ان سے پوچھیں کہ ان کا کیا مطلب ہے۔ انھیں بتائیے اور تبادلۂ خیال کیجئے کہ خود غرضی اور انا پسندی کیوں خطرناک ہے۔

بڑے بچوں کو یہ احادیث مبارکہ اور ایسے ہی مفہوم کے حاصل اقوال زریں ضرور ذہن نشین کروائیں۔ ان اقوال میں سے ایک مشہور قول یہ بھی ہے کہ'' برے سلوک کا بہترین جواب اچھا سلوک ہے، جہالت کا بہترین حل اس کو نظر انداز کر دینا ہے''۔

محسوس کرنے کا کھیل:

یہ کھیل بچوں کی اپنی ذات سے ہٹ کر دوسروں پر زیادہ توجہ دینے اور خود غرضی سے دور رہنے کے حوالے سے تربیت کر سکتا ہے۔ جب کبھی آپ کسی غیر مانوس یا نئی جگہ پر بچوں کے ساتھ جائیں تو ''محسوس کرنے کا کھیل'' کھیلنا عادت بنا لیں۔ انہیں بغیر بتائے، آنکھیں بند کر لینے اور ان کو ہاتھوں سے چھپانے کا کہیں۔ اس کے بعد انہیں کمرے یا ارد گرد کے منظر (دیواروں، روشنیوں، کارپٹ، درختوں، آسمان وغیرہ) کے متعلق زیادہ سے زیادہ تفصیلات بیان کرنے کو کہیں۔ بچوں کو بھی یہ کھیل آپ (یعنی والدین) کے ساتھ کھیلنے کی اجازت دیں۔ اپنے ارد گرد کے ماحول اور جگہ بغور مشاہدہ کی مشق دراصل حساسیت اور پرغور شخصیت کی تکمیل میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

ناک کو دیکھنے کا کھیل:

یہ کھیل بھی بچوں کو دوسروں کے بارے میں حساس بننے کے لیے مدد کرے گا۔ بچوں کے ساتھ سیر یا تفریح کے لیے باہر جاتے ہوئے۔ یا خریداری وغیرہ کرتے ہوئے۔ بچوں سے کہیے کہ وہ کتنی قسم کی مختلف ناک دیکھ سکتے ہیں۔ بعد ازاں سب سے زیادہ دلچسپ قسم کی ناک اور اس بات پر تبادلہ خیال کریں کہ کیسے ہر انسان کی ناک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ اور اس کے چہرے پر اس کا مجموعی تاثر کیا ہے۔

ضرورت مندوں کو تلاش کرنے اور ان کی بات سننے کا کھیل:

یہ کھیل بچوں کو دوسروں کے لیے کچھ کرنے کے مواقع ملنے پر سننے اور دیکھنے کی صلاحیتوں سے بھرپور استفادہ کرنے کے قابل بنائے گا۔ بچوں کو بتائیے کہ یہ کھیل ''ناک دیکھنے'' کے کھیل ہی کی ایک کڑی ہے۔ تاہم

اس کھیل میں ہم لوگوں کی ناک کو نہیں دیکھ رہے ہوں گے بلکہ ان کی ضروریات پر نظر رکھیں گے۔ بچوں کو یہ بھی بتائیے کہ ناک کی نسبت ضروریات کو دیکھنا اور تلاش کرنا زیادہ مشکل کام ہے۔ ضروریات کو دیکھنے کے لیے آپ کو بغور دیکھنے اور سننے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی شخص افسردہ دکھائی دے سکتا ہے، اسے ہمت افزائی کی ضرورت ہوسکتی ہے، یا کوئی ڈرا سہما ہوسکتا ہے اور اسے احساس تحفظ کی ضرورت ہوسکتی ہے کوئی تنہا ہو اور اسے دوستوں کی ضرورت ہو، کوئی نادار اور ضرورت مند بھی ہوسکتا ہے، جسے مدد کی ضرورت ہوسکتی ہے، پھر کسی کو ان سے بھی بڑھ کر اور کسی چیز کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ جیسے کہ کوئی بھوکا بچہ یا تنہا بوڑھا انسان۔

اپنے بچوں کو یہ چیلنج دیں کہ وہ کس قدر ضرورت مندوں کو دیکھ اور پہچان سکتے ہیں۔ بچوں کی کارکردگی کو نوٹ کرتے جائیں۔ رات کے کھانے پر ان نوٹس کی روشنی میں سب کی کارکردگی کی رپورٹ تیار کر کے پیش کریں اور ان کا آپس میں موازنہ کر کے تبادلۂ خیال کریں۔

خفیہ انتخاب کا کھیل:

یہ کھیل بچوں کو اپنے اہل خانہ میں سے کسی ایک فرد پر توجہ مرکوز کر کے اس کے لیے کچھ کرنے کی ناقابل بیان خوشی محسوس کرنے میں مدد دے گا۔ اس کھیل کا طریقۂ کار کچھ یوں ہے کہ تمام افراد خانہ بشمول والدین کے ناموں کی پرچیاں بنا کر ایک ٹوپی میں رکھیں۔ اور پھر ہر فرد ایک ایک پرچی خاموشی سے اٹھا کر بغیر کسی کو بتائے کسی ایک نام کی پرچی منتخب کرلے۔ اس کے بعد اگلے ہفتے کے دوران جس کے پاس جو پرچی آئی ہو وہ اس نام والے فرد خانہ کے لیے چھوٹے چھوٹے کام کرنے کا پابند ہوگا۔ جس میں کپڑوں کو سنبھالنا، جوتے پالش کرنا، چیزیں ترتیب سے رکھنا وغیرہ شامل ہوسکتے ہیں۔ ہفتہ کے اختتام پر جس کی کارکردگی سب سے اچھی ہو اور اس کی گواہی وہ فرد بھی دے، جس کے لیے کام کیے گئے ہوں۔ اسے ''بہترین خیال رکھنے والے'' کا ایوارڈ دیا جائے گا۔

''کس کا مسئلہ؟''

یہ مشق بچوں کو دوسرے بچوں کے خودغرضانہ اور ناانصافی پر مبنی رویوں کے خلاف بے قابو ہونے اور انہیں خود بے انصاف اور خودغرض بننے سے بچنے میں مدد دے گی۔ جب بھی آپ کو خودغرضی، ناانصافی، دوسروں کو تکلیف پہنچانے یا بے رحمانہ سلوک کرنے کے واقعہ یا مثال کا پتہ چلے، تو اس موقع سے فائدہ اٹھا کر بچوں کو یہ بتانے کی کوشش کریں کہ جو بچے اس طرح کا طرز عمل اختیار کرتے ہیں وہ ہمیشہ ایسا ہی کرنے لگتے ہیں کیونکہ وہ خود کسی کی بے رحمانہ سلوک کا شکار بنے ہوتے ہیں۔ یا پھر وہ عدم تحفظ کے احساس کا شکار ہوتے ہیں۔ بچوں سے اکثر یہ پوچھنا اپنی عادت بنالیں، ''تمہارے خیال سے فلاں بچے نے ایسا کیوں کیا؟'' یا ''یہ کس کا مسئلہ ہے؟'' ممکنہ وجوہات پر کھل کر تبادلۂ خیال کریں (ہوسکتا ہے اس کے والدین نامہربان ہوں۔ شاید اس کا بڑا بھائی اسے تنگ

کرتا ہو، ہوسکتا ہے سکول میں اس کی کارکردگی اچھی نہ ہو اور وہ خود کو بڑا اور مضبوط ظاہر کرنے کے لیے ایسی حرکتیں کرتا ہو)۔ ان ممکنہ وجوہات پر بچوں کے ساتھ مل کر ہمدردانہ انداز میں تبادلہ خیال کریں۔

''خود تخلیق کرو''

یہ سرگرمی بچوں کو اپنے منفرد احساسات کا اظہار کرنے اور اپنی تخلیقی صلاحیت کو نکھارنے میں مدد دے گی۔ بازار سے سالگرہ، صحت یابی، ماؤں کے عالمی دن اور دوسرے کارڈز قیمتاً خریدنے کی بجائے بچوں کو یہ کارڈ خود گھر پر تیار کرنے پر مائل کریں۔ ان کارڈز پر انہیں اپنی پسندیدہ نظم، اشعار یا کوئی بھی ایسا فقرہ لکھنے دیں جس سے متعلقہ شخص کے بارے میں ان کے جذبات واحساسات کی ترجمانی ہو سکے۔ اس حوالے سے ان کی ہر کوشش کو بھرپور سراہیں۔

صفات سے متعلق کھیل:

یہ کھیل بچوں کو اپنے احساسات کو پہچاننے اور ان احساسات کی لفظوں میں اظہار کی صلاحیت کو بڑھانے میں معاونت کرتا ہے۔ تمام افرادِ خانہ کے ساتھ مل کر لوگوں کے احساسات کی ترجمانی کرنے والی ممکنہ صفات کی لسٹ تیار کریں۔ عام ترین جیسے کہ ''خوش'' ''اداس'' ''غصیلا'' ''پریشان خیال'' ''شرمندہ'' اور اسی طرح کی دیگر خاص اور دلچسپ صفات کو الفاظ کی صورت ادا کرتے ہوئے بچوں کے ساتھ مل کر لسٹ بنالیں۔

کوشش کریں کہ کم از کم سو کے قریب الفاظ لسٹ میں شامل کریں۔ ایسا کرتے ہوئے بچوں کو بتائیں کہ الفاظ کا زیادہ سے زیادہ ذخیرہ اور ان سے واقفیت ہمیں اپنے جذبات واحساسات کو جاننے اور ان کا اظہار کرنے میں مدد دیتی ہے۔

لسٹ تیار کرنے کے بعد اسے کسی نمایاں مقام پر آویزاں کر دیں اور تمام اہل خانہ کو دعوت دیں کہ جب کبھی بھی ان کے ذہن میں مزید کوئی صفت آئے یا جب کبھی بھی وہ کسی ایسے جذبہ کو محسوس کریں جو لسٹ میں شامل نہ ہو تو وہ اسی لسٹ میں درج کر سکتے ہیں۔ جیسے کہ مہربان، شفیق، رحم دل، نیک، پاکباز، شریف، سچا، جھوٹا، بدمعاش، فریبی، ذہین، کھرا، وفادار وغیرہ وغیرہ۔

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے لیے مؤثر طریقے:

رجسٹر اور شاعری:

اپنے بچوں کو کھل کر جذبات واحساسات کا اظہار کرنے اور اپنی حساسیت کو نکھارنے میں مدد دیں۔ بچوں کو رجسٹر یا ڈائری بنانے کی ترغیب دیں۔ آپ خود بھی ایسا کریں۔ جذبات واحساسات کے اظہار کی حوصلہ افزائی کریں۔ بچوں کو اپنے رجسٹر یا ڈائری میں اکثر جملے'' مجھے لگتا ہے '' سے شروع کرنا سکھائیں۔ بچوں کو شاعری سے بھی مانوس کرائیں اور گھر میں شاعری کے زیادہ سے زیادہ استعمال کی حوصلہ افزائی کریں اگر آپ خود شاعری

کرنے کی ترغیب دیں تو بہت ہی اچھا ہے، لیکن اگر ایسا نہیں بھی ہے تو شاعری کو لکھنے اور اکثر شعر پڑھنے کی عادت ڈالیے، یوں جب آپ بچوں کو اس طرف مائل کریں گے اور ان کی حوصلہ افزائی کریں گے تو وہ شاعری سے لطف اندوز ہونا اور اس کے ذریعے جذبات کا اظہار کرنا سیکھ لیں گے۔ اور یقین جانیئے شاعری نہ صرف اچھی باتیں سکھانے کا بہترین طریقہ ہے بلکہ حساس جذبات کے اظہار کا زبردست طریقہ بھی ہے۔

ہمارے گھر میں لنڈا کی سالگرہ پر اس کے لیے نظمیں لکھنے کی روایت ہے۔ یہ نظمیں کسی بھی دوسرے تحفے کی نسبت ایک قیمتی خزانے کی سی حیثیت رکھتی ہیں کیونکہ ان میں ہر کوئی حقیقتاً اپنے دلی اور خالص جذبات واحساسات کو بیان کرتا ہے یہاں ہم ایک ''برتھ ڈے بک'' سے ایسی ہی نظموں میں سے کچھ تحریر کر رہے ہیں۔

(نوٹ: اگرچہ نظمیں انگریزی سے ترجمہ شدہ اور بے وزن ہیں مگر جذبات کی بھرپور عکاسی کرتی ہیں)

سترہ سالہ سارف نے کہا:

تم ہمیشہ ساتھ تھی

مجھے یاد ہے
چھت پر آئی دراڑوں کو تکتے ہوئے
نرم بستر پر لیٹے ہوئے
کچھ بھولی بسری فکروں میں گم
اور میں کتنی کم سن تھی
مگر تم ہمیشہ ساتھ تھی
میں اپنے بائیسکل سے جب گر پڑی
سخت پتھر سے گہرے زخم کھا کر رو پڑی
مگر تم ہمیشہ ساتھ تھی۔
جب کبھی میں ہمت ہار گئی
افسردہ ہوئی تنہا ہوئی۔۔ مگر پھر بھی
تم ہمیشہ ساتھ تھی
میں دیر سے گھر آئی اور دیر سے بیدار ہوئی
مری ہر بات پر تو تکرار کرتی رہی
بس چھوٹی سکول جانے کو تاخیر ہوئی

کبھی نہ تیرا شکریہ میں نے کیا
مگر پھر بھی ہمیشہ...... سدا کے لیے تم ساتھ تھی!

سولہ سالہ شاؤنی نے لکھا:

ماں کا لمس

بچہ آہستہ سے منمناتا ہے
مشکلوں سے گھبرا کر چلاتا ہے
سرد موسم اور ہوا بھی ہے یخ
دردناک طنز اور ظالمانہ ہستی کی بازگشت
اس کے دماغ کو مسلسل ستاتی ہے
اور یہ سب اسے ایک طوفان کی طرح لگتا ہے
مگر
ماں کا نرم و گرم لمس
پرسکون اور خوشگوار احساس
اور میٹھی رس بھری آواز
جب وہ سرگوشی کوئی کرتی ہے
اور اس کی آواز لوری بن کر چھا جاتی ہے
بچے کی پریشان خیالی ہوا ہو جاتی ہے
ماں کے گرم لمس کی لپٹ اسے مل جاتی ہے

14 سالہ جوش نے لکھا:

کون ہے جو اتنا مہربان اور پیار کرنے والا ہے
اور جو ہمیشہ مدد کو کمر بستہ رہتا ہے؟
کون ہے جس نے بچوں کو شفقت سے پالا پوسا ہے
گھر کو صاف ستھرا رکھا ہے
اور جو کبھی برداشت کا دامن ہاتھ سے جانے نہیں دیتا
اور کوئی نہیں یہ میری ماں ہے

جس سے میں پیار بہت پیار کرتا ہوں
ہاں، وہی ہے بہت پیاری اور امن کی چھاؤں
اور کوئی نہیں، یہ میری ماں ہے!۔

12 سالہ سعدی نے لکھا:

ماں کی میٹھی مسکان
ماں کا چہرہ میرے لیے کھلی کتاب ہے
ہنستا مسکراتا چہرہ ہر بات کا میری جواب ہے
جان جاتی ہوں میں وہ خوش، پریشان یا اداس ہے
غصے میں، پرجوش یا انتہائی شاداب ہے
بتایا ہے اسی نے تو منفرد اور اپنی مثال آپ ہے
آزاد منش اور دنیا میں یکتا و نایاب ہے
پرہجوم بازار میں بھی مسکان اس کی نظر آئے مجھ کو
بے رونق چیزوں میں، ماں سے سیماب ہے
اپنی میٹھی پیاری مسکان کے ساتھ کہتی پیار مجھ سے ہے اسے
مسکرا کر جواب دیتا ہوں دل میرا بھی تیرا ہی بیتاب ہے

اور آٹھ سالہ تاج نے ٹوٹے پھوٹے الفاظ میں لکھا:

آپ ایک خوبصورت وفادار
گھوڑے کی طرح ہو، جسے ہر لمحہ کام کرنا پڑتا ہے
اپنے بچوں کے لیے......!
آپ لطیف ومہربان اور
خیال رکھنے والی ہو
آپ کی مسکان سب سے پیاری ہے
پیار کے ہاتھ
تاج!

اور سات سال کی نوحا نے لکھا:

ممی، آپ
کینڈی کی طرح میٹھی
پھول کی طرح خوبصورت
تکیے کی طرح نرم
سانتا کی طرح مہربان
اور ایک دوست کی طرح پیاری ہو
سالگرہ مبارک ہو، ممی!

کھڑکی کے شیشے کا سبق:

یہ طریقۂ کار بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو خودغرضی اور دوسروں کا احساس رکھنے میں فرق کی اہمیت سمجھنے میں مدد دے گا۔ ایک طرف سے منظر دکھانے والے کسی شیشے کا ٹکڑا حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ (کسی ایک طرف کا منظر دکھانے والے آئینے یا کھڑکی کا شیشہ وغیرہ)۔ اگر آپ کو شیشے کا ایسا ٹکڑا نہ مل سکے تو عام شیشے کا ٹکڑا بھی کام دے گا۔ چنانچہ یہ ٹکڑا لے کر بچے کو سمجھائیں کہ جب شیشے کے پیچھے اندھیرا ہوتا ہے تو وہ صرف آپ کو عکس ہی دکھاتا ہے... آپ اس میں سے صرف اپنا آپ ہی دیکھ پاتے ہیں۔ مگر جب اس کے پیچھے روشنی ہوتی ہے تو آپ اس کے پار بھی دیکھ سکتے ہیں... آپ کا اپنا عکس نہیں بلکہ دوسرے لوگ دکھائی دیتے ہیں۔ اپنے بچوں پر واضح کیجئے کہ زندگی کا نظام بھی ایسا ہی ہے۔ جب ہمارا دماغ تاریک اور خودغرضی کے اندھیرے میں ڈوبا ہوتا ہے، تو ہمیں صرف اپنا آپ دکھائی دیتا ہے۔ (ہم صرف یہ سوچتے ہیں کہ ''میرے لیے کیا اچھا ہے؟'' ''کس بات کا مجھ پر کیا اثر ہوگا؟'' ''کون میرے لیے کیا کر سکتا ہے؟'' وغیرہ)۔ ایسی صورت میں ہم ہمیشہ ناخوش اور اپنے بارے میں متفکر رہتے ہیں۔ مگر جب ہم روشن دماغ سے دوسرے لوگوں کی طرف دیکھتے ہیں... ان کی ضروریات کو دیکھنے اور ان کے دکھوں کو سننے کی کوشش کرتے ہیں... تو نہ صرف ہم اپنی فکروں اور اپنی ذات کے بارے میں پریشان ہونے سے بچ سکتے ہیں بلکہ حقیقی سکون بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

دن کی تین اہم ترین ترجیحات:

یہ سرگرمی بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو اہداف مقرر کرنے کی قابلیت پیدا کرنے اور اپنے ساتھ ساتھ دوسرے سے متعلقہ احکامات یا اہداف کے بارے میں سوچنے کے قابل بنانے میں مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اپنے بچوں کو ہر صبح کم از کم پانچ منٹ اس دن کے تین آسان اہداف مقرر کرنے پر صرف کرنے کا پابند بنائیں۔

۱۔ سکول یا تعلیمی ادارے سے متعلق کیا اہم ترین کام کر سکتے ہیں (کوئی بے حد اہم امتحان، اسائنمنٹ وغیرہ)

۲۔ اس روز اپنے لیے اہم ترین کام (اچھی طرح کھانا، ورزش کرنا، آرام کرنا وغیرہ)

۳۔ کوئی ایسا کام جو وہ اس روز کسی دوسرے کے لیے کر سکیں (اپنے چھوٹے بھائی یا بہن کی کسی طور مدد کرنا، سکول میں کسی غیر مقبول شخص کے ساتھ اچھا سلوک کرنا، کسی خاص شخص سے اپنائیت اور اپنے پن کا اظہار کرنا وغیرہ)۔

اس کا مقصد دراصل بچوں کو ان تینوں ترجیحات کے متعلق ہر روز بغور سوچنے پر مائل کرنا ہے (سکول، اپنی ذات اور دوسروں کی خدمت)۔ اپنے تینوں سوالات کے بارے میں غور و فکر سے آپ کا بچہ اپنی ذاتی پریشانیوں اور عدم تحفظ کے احساسات کے جنگل سے نکلنے میں کامیاب ہو جائے گا۔ اور ان تینوں ترجیحات سے متعلق بچوں کی یہ کوشش دراصل آپ والدین کو ان کی بھرپور تعریف و توصیف اور حوصلہ افزائی کا موقع بھی فراہم کرے گی۔

سننے، نقل بیانی اور جذبات شامل کرنے کا کھیل:

یہ کھیل بچوں کے سننے اور وضاحت کرنے کی صلاحیتوں کو بہتر بنانے میں مدد دے گا۔ بچوں کو بتائیے کہ اس سے پہلے سننے کی صلاحیت پر آپ کے اہل خانہ نے جو محنت کی، وہ صرف لوگوں کے جذبات کو سمجھنے کی طرف ایک آغاز تھا دراصل انسان کو سننے کے ساتھ ساتھ، سمجھنے اور خود کو دوسروں کی حالت میں رکھ کر یہ جاننے کی کوشش کرنی چاہیے کہ دوسرے کیسا محسوس کرتے ہیں۔

بچوں کو یہ بات سمجھانے کے بعد انہیں درج ذیل کھیل کے بارے میں بتائیے:

اس کا طریقۂ کار یہ ہے کہ اہل خانہ میں سے ایک فرد کسی دوسرے فرد سے اس روز کے حالات دریافت کرے گا۔ دوسرا شخص اسے اپنے کچھ تجربات اور پیش آنے والے واقعات و حقائق کے بارے میں آگاہ کرے گا۔ اس کے بعد پہلا شخص ان تمام تجربات اور واقعات کو اس طرح سے بیان کرے گا جیسے کہ وہ خود اس کے ساتھ پیش آئے ہوں۔ اس کے بعد اسے یہ بھی بتانا ہوگا کہ اس کے خیال میں وہ شخص جس کے ساتھ حقیقتاً پیش آیا ہے، کیسا محسوس کرتا ہوگا۔

مثال کے طور پر 12 سالہ جمیز، 11 سالہ پیٹ سے کہتا ہے ''آج تمہارے ساتھ کیا واقعات پیش آئے؟'' پیٹ کہتا ہے ''آج ہمارا ریاضی کا امتحان تھا اور میرا خیال تھا کہ امتحان آسان ہوگا۔ مگر استاد نے اس باب سے سوالات پوچھے جس کی میں نے تیاری ہی نہیں کی تھی، اور جس باب کی میں نے تیاری کی تھی اس میں سے کوئی بھی سوال نہیں پوچھا گیا!''۔

جیمز جواب دیتا ہے ''تمہارا خیال تھا کہ تم نے امتحان کی تیاری کی تھی کیونکہ تم پڑھتے رہتے تھے مگر تم نے زیادہ

توجہ ایک ہی باب پر مرکوز رکھی، مگر جب تم امتحان میں شریک ہوئے، تو اس میں زیادہ تر سوالات دوسرے باب سے تھے جس کی تم نے تیاری ہی نہیں کی تھی۔ مجھے یقین ہے تم بہت پریشان ہوئے ہو گے اور شاید تمہیں اس بات پر غصہ بھی آیا ہو گا کہ استاد نے تمہیں پہلے یہ کیوں نہیں بتایا کہ کس باب کی تیاری کرنی ہے''۔

یقین جانیں بچے اس طرح کی گفتگو اور تبادلۂ خیال سے بے حد لطف اندوز ہوتے ہیں۔ (بشرطیکہ وہ اس سے مانوس اور اس کے عادی ہو جائیں)، خصوصاً جب والدین اور بہن بھائیوں کے ساتھ مل کر ایسی گفتگو ہو رہی ہو تو ان کی دلچسپی اور بھی بڑھ جاتی ہے۔

مزید براں اس طریقۂ کار سے بہتر کوئی دوسرا طریقہ نہیں، جس کی مدد سے بچوں کو دوسروں کے بارے میں فکر کرنے کا عادی بنایا جا سکے۔

کسی مقصد کے تحت ایک وقت کا فاقہ کرنا:

یہ طریقۂ کار بچوں کو دوسروں کی ضرورتوں کا خیال رکھنے کے بنیادی نظریہ کی اہمیت کو جسمانی طور پر ''قربانی'' دینے سے سیکھنے میں مدد دے گا۔ آٹھ سال بلکہ بعض اوقات اس سے بھی پہلے، بچے ایک وقت کا فاقہ (کبھی کبھی) کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ والدین کی توجہ اور باہم گفتگو کے ذریعے، یہ تجربہ بچوں کو دوسروں کے لیے ہمدردی اور اپنائیت محسوس کرنے کا سبق بن سکتا ہے۔ بچوں سے اس تجربے کے بعد تبادلۂ خیال کرتے ہوئے پوچھیے کہ بھوک کا احساس کیسا ہوتا ہے اور اگر یہ مسلسل کئی دنوں تک جاری رہے تو انسان کیا محسوس کرے گا۔ پھر انہیں بتائیں کہ دنیا کے ایک تہائی بچے ہر رات بھوکے سوتے ہیں۔

یہ طریقہ اس وقت مزید مؤثر بن سکتا ہے اگر آپ اس ایک وقت کھانے سے جب اس نے فاقہ کیا کے پیسے کسی بھوکے بچے کی بھوک مٹانے پر خرچ کریں، اور اس دوران آپ کا بچہ اپنی آنکھوں سے اس سارے تجربے کا مشاہدہ کر سکے۔ دنیا کے کئی خاندان، بھوک و افلاس کے شکار ممالک میں بچوں کو امدادی تنظیموں کے ذریعے سپانسر کرتے ہیں۔ ان بھوک کا شکار بچوں کی حقیقی تصاویر بھی بچوں کو بھوک و افلاس کا شکار ہونے والوں کی تکالیف محسوس کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

جب بچے کسی دوسرے کی مدد کے لیے ایک وقت کا کھانا چھوڑنے کے مقصد کو پوری طرح سمجھنے لگیں گے تو دوسروں کے لیے جسمانی ہمدردی محسوس کریں گے۔ جو گہرے جذباتی، سماجی اور حتیٰ کہ روحانی احساسات کی طرف لے جانے کا ایک اچھا آغاز ثابت ہو سکتا ہے۔ جب آپ بچے سے بھوک کے احساس پر بات چیت کریں، تو اس سے دریافت کریں کہ اس کے خیال سے جن لوگوں کا کوئی دوست نہیں ہوتا یا جن کے والدین انہیں چھوڑ دیتے ہیں ان کو کیسا لگتا ہو گا؟

کسی مصیبت زدہ ملک کے بچے کو سپانسر کرنا:

یہ طریقۂ کار بچوں کو ایسے انسان کے لیے کچھ کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے جو نہ صرف ان سے بہت مختلف بلکہ ان سے بہت دور بھی ہوتا ہے۔ خدمت کو زیادہ بے لوث اور مؤثر بنانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ ان لوگوں کی خدمت بجالائی جائے جو آپ سے بہت دور ہوں۔ یا اتنے فاصلے پر ہوں کہ کسی بھی طرح آپ کو بدلے میں کچھ ملنے کی توقع نہ ہو۔ بہت سی تنظیمیں ایسے مواقع فراہم کرتی ہے (ہر ماہ کچھ سو روپے خرچ کر کے آپ اسے ممکن بنا سکتے ہیں) کہ آپ کسی بچے کو سپانسر کریں۔۔اس کی جسمانی ضروریات اور تعلیمی اخراجات کی ذمہ داری لے لیں۔

آپ اس امدادی سرگرمی کو انتہائی بے لوث بنا سکتے ہیں اگر آپ تمام تر معلومات صرف متعلقہ تنظیم کے ذریعے حاصل کریں اور بچے کے ساتھ براہ راست کسی قسم کا رابطہ نہ رکھیں۔ تاہم یہ بھی انتہائی پرلطف چیز ہے کہ اگر آپ کے بچے براہ راست اس بچے سے خط و کتابت یا کسی اور طرح کا رابطہ رکھ سکیں اس صورت میں شاید آپ اسے قطعی خفیہ خدمت نہ بنا سکیں مگر یہ بھی بچوں کے لیے بے حد مؤثر اور مفید سرگرمی ثابت ہوگی۔

گیارہواں مہینہ

رحم دلی اور دوستی

اس بات کا شعور کہ تند مزاج اور طاقت ور ہونے سے رحم دل اور خیال رکھنے والا ہونا زیادہ قابل تعریف ہے۔ تصادم اور جھگڑے کی بجائے دوسروں کو سمجھنے کی کوشش کا رجحان پیدا کرنا۔ شفقت خصوصاً اپنے سے چھوٹوں اور کمزوروں کے ساتھ ۔۔۔ دوست بنانے اور دوستی قائم رکھنے کی صلاحیت۔ مدد کرنے والا۔ خوش مزاج بننا۔

ہماری سب سے بڑی بیٹی سترہ سال کی ہو چکی تھی۔ مختلف یونیورسٹیوں کو کھوج کر یہ فیصلہ کرنے کی کوشش کر رہی تھی کہ داخلے کے لیے کہاں درخواست دے۔ ایک روز ہم نے ایک طالبات کے کالج کا دورہ کیا اور ہمیں انتہائی خوشگوار تجربہ ہوا۔ جب ہم واپس آ رہے تھے۔ تو اپنے احساسات کے بارے میں گفتگو کرتے ہوئے یہ نتیجہ اخذ کرنا چاہ رہے تھے کہ آخر کار کالج میں وہ کیا چیز ہے جس نے ہمیں اس قدر متاثر کیا اور اس قدر اچھے احساس میں مبتلا کر دیا۔

اگرچہ کیمپس کا ماحول بہت خوبصورت تھا، اور کورس کے مختلف مندرجات بھی دلچسپ اور موثر معلوم ہوتے تھے، مگر یہ ایسی باتیں نہیں تھیں، جنہیں ہم اپنے زبردست احساسات کی وجہ قرار دے سکتے۔

پھر ہم نے نتیجہ اخذ کیا کہ دراصل کالج میں جن لوگوں سے ہم ملے، یہ ان کا مخلصانہ اور دوستانہ رویہ تھا جس نے ہمیں مطمئن و سرور کر دیا تھا۔ ایسا لگتا تھا کہ یہ کالج کی روایات میں شامل ہے کہ نہ صرف نرمی اور احترام سے پیش آیا جائے بلکہ آنے والوں کی توقع سے بڑھ کر مہربان اور دوستانہ رویے کا مظاہرہ کیا جائے۔ ہر کوئی پر جوش طور پر ملتا تھا۔ ہر شخص آنے والے کو استقبالی نظروں اور مسکراتے چہرے سے خوش آمدید کہتا تھا۔ چنانچہ ہر آنے والا کالج میں اپنے بچوں سے اسی طرز عمل اور برتاؤ کی توقع رکھتا نیز یہ سوچ کر مطمئن ہو جاتا کہ اس کے بچے بھی یہی سب کچھ سیکھیں گے۔ اور ظاہر ہے یہ چیزیں (خصوصاً والدین کے لیے) انتہائی متاثر کن تھی۔

رچرڈ

مہربان طبیعت اور دوستانہ پن عظیم انسانی خوبیاں ہیں۔ دراصل ان اقدار میں دیگر کئی اقدار کے پہلو بھی شامل ہیں۔ جیسے کہ حساسیت، ہمدردی، ہمت اور کشادہ دلی جیسے عناصر۔ مگر حقیقتاً یہ دونوں ان اقدار کی نسبت بہت مختلف اور ہٹ کر ہیں۔ یہ اقدار کسی حد تک امن پسندی کی اخلاقی اقدار سے بھی تعلق رکھتی ہیں۔ امن پسندی میں ہم بچوں کو یہ سکھانے کی کوشش کرتے ہیں کہ وہ دوسروں کو تکلیف نہ پہنچائیں اور تصادم سے بچیں۔ جب کہ ان دو اقدار کے ذریعے ہم دوست ہونے کے مثبت پہلوؤں، دوستانہ پن اور مہربان طبیعت کا مظاہرہ کرنے اور زیادہ نرم خو اور تحمل مزاج بننا سکھائیں گے۔

دوستانہ پن اور نرم خو ہونا انسان کی اپنی ذات پر لاگو ہوتے ہیں۔ جو بچے اپنی ذات کے ساتھ برداشت اور تحمل کا مظاہرہ کرنا سیکھ جاتے ہیں وہ بڑے ہو کر آسودہ حال ذہن اور زیادہ خود اعتماد اور پرسکون شخصیت کے مالک بن جاتے ہیں۔

حقیقی دوستی (جو پہلے بیان کی گئی تعریف کے مطابق دوسروں کی مدد کرنے اور انہیں تکلیفوں سے دور رکھنے کے جذبہ پر مبنی ہو۔ انتہائی خاص وصف انسانی ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ اپنے پن کا تھوڑا یا چند دوستانہ کلمات سامنے والے کے رویئے اور موڈ میں زیادہ عرصہ کے لیے بدلاؤ کا باعث بن جاتے ہیں)۔

اپنے بچوں کو مہربان رویے اور دوستی سکھاتے ہوئے ہمیں ایک بار پھر احساس ہوا کہ بچے دراصل چکنی مٹی (Clay) کی طرح نہیں ہوتے کہ ہم انہیں جب چاہیں موڑ لیں، بلکہ وہ ایسے ننھے بیج کی طرح ہوتے ہیں۔ جن کا ایک باقاعدہ وجود ہے۔ اور اگر انہیں مناسب پانی اور زرخیز مٹی کے ساتھ ساتھ مناسب روشنی (تربیت) فراہم کی جائے تو یہ بھرپور اور مکمل طور پر پھلنے پھولنے لگتے ہیں۔

میرے بچپن کی کچھ یادیں آج بھی میرے ذہن میں تازہ ہیں کیونکہ وہ انتہائی تکلیف دہ تھیں۔ خاص طور پر زیادہ دوست نہ ہونے کے باعث پریشان کن احساسات تو آج بھی مجھے ستاتے ہیں۔ تاہم مجھے ایک خاص تحقیق کے بعد پتہ چلا ہے کہ اپنے بچوں کو ان تجربات کے بارے میں بتانا اور انہیں یہ وضاحت کرنا کہ دنیا میں بے شمار بچوں کے ساتھ ایسا ہوتا ہے اور یہ فطری بات ہے انتہائی مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ جو بچے یہ سمجھ لیتے ہیں کہ ان کا شرمیلا پن فطری بات ہے، اس کے بارے میں زیادہ فکر مند نہیں ہوتے اور جیسے ہی وہ اس بارے میں فکر کرنا چھوڑ دیتے ہیں ان کے شرمیلے پن میں بہت حد تک کمی آنا شروع ہو جاتی ہے۔

لنڈا

آپ کے بچے دوسرے بچوں اور لوگوں سے مہربانی اور دوستی کے جس بھی درجے کا مظاہرہ کرتے ہیں، اس حوالے سے ان کی عادات واطوار اور طرزِ عمل میں بہتری اور نکھار کے امکانات موجود ہوتے ہیں۔ چنانچہ والدین کو زندگی کی اس اہم ترین قدر سے اپنے بچوں کو آراستہ کرنے کے لیے خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

میرے ایک دوست نے مجھے ایک ایسا واقعہ سنایا جو میرے خیال سے یہ بیان کرنے کا زبردست ذریعہ ہے کہ والدین کو اپنے بچوں کے ساتھ کس طرح مہربان طبع اور دوستی کا باہمی تعلق اور احساسات کو مضبوط بنانا چاہیے۔

وہ (میرا دوست) ایک روز کام سے گھر واپس آیا، اپنے ''پرائیویٹ'' باتھ روم میں گیا اور وہاں اسے پانچ سالہ بیٹا ''لولو'' ملا جو چیزوں کو صاف کرنے کے لیے ہمیشہ تیار رہتا تھا۔ ہاتھ میں صفائی کے پوڈر کی خالی بوتل پکڑے ایک باتھ ٹب کے ساتھ کھڑا تھا۔ صابن ملا پانی ٹب بھر جانے کے باعث باہر نکل کر کمرے کے کارپٹ کو بھگو رہا تھا۔ میرا دوست تقریباً ویسے ہی جملے بولنے والا تھا، جو عام طور پر والدین ایسی صورت میں بولا کرتے ہیں، یعنی ''لولو! تم نے سارا صابن ضائع کر دیا! تم کارپٹ کا ستیاناس کر رہے ہو تمہیں ایسے کام بالکل نہیں کرنے چاہئیں!''

مگر اس روز لولو کے لیے اس کے دل میں کچھ خاص رحم دلانہ جذبات موجزن تھے، لہٰذا اس نے کہا ''لولو تم ڈیڈی کا ٹب صاف کرنے کی کوشش کر رہے تھے، ہے ناں؟''

ننھے لولو نے نیچے دیکھتے ہوئے کہا ''مگر ڈیڈی، میں نے سارا صابن ضائع کر دیا!'' یہ ایک خاص گرم جوش اور حساس لمحہ تھا جس کا اختتام دونوں کے گلے لگنے سے ہوا۔

آپ فرض کیجئے کہ اگر باپ نے وہی جملے کہے ہوتے کہ ''تم نے سارا صابن ضائع کر دیا'' تو لولو شاید کچھ تلخی سے اور تکلیف دہ انداز میں کہتا ''مگر ڈیڈی، میں تو صرف آپ کا ٹب صاف کرنے کی کوشش کر رہا تھا!''۔ نتیجتاً یہ ایک ناخوشگوار اور جدا کرنے والا واقعہ ہوتا۔

رچرڈ

بعض اوقات ہمیں اپنے بچوں کو یہ بتانے کی ضرورت نہیں ہوتی کہ انہوں نے کیا غلطی کی ہے۔ انہیں پہلے ہی اس کا پتہ ہوتا ہے۔ اگر ہم ان کے ساتھ نرمی اور مہربانی سے پیش آئیں اور ان کی طرفداری کریں تو بچے از خود سب کہہ دیں گے جو ہم کہنے جا رہے ہیں اور وہ لمحات انتہائی خوشگوار اور موثر نتائج کے حامل بن جائیں گے۔

جنرل گائیڈ لائنز

مثال قائم کر کے سکھائیں:

اپنے بچوں کو دوستانہ پن، رحم دلی اور نرم برتاؤ کے عملی اور واضح نمونے فراہم کریں۔ یہ قدر ایسی ہے جو خود بخود نہیں سیکھی جاسکتی۔ اس مہینے کے دوران بچوں سمیت ہر کسی کے ساتھ زیادہ سے زیادہ دوستی اور بردباری کا مظاہرہ کریں۔ ''برائے مہربانی'' ''شکریہ'' اور ''معاف کیجئے گا'' جیسے الفاظ بکثرت استعمال کریں۔ بات کرتے ہوئے اچھے جملے استعمال کریں۔ دروازہ کھولنے اور بزرگوں کے لیے کرسی رکھنے سے لے کر ہر کام مناسب رکھ رکھاؤ کے ساتھ انجام دیں۔ حتیٰ کہ بچوں کے کام میں بھی ان کی خصوصی مدد کریں۔ اور خاص طور پر زیادہ سے زیادہ مسکرانے کی کوشش کریں۔

بچوں کے ردعمل پر نگاہ رکھیں جب وہ اس تجسس سے باہر نکلیں گے کہ کہیں آپ ان کے ساتھ کسی مذاق یا کسی کھیل وغیرہ کا رویہ تو نہیں اختیار کررہے تو وہ آہستہ آہستہ آپ کے نقش قدم پر چلنے لگیں گے۔

''شائستگی اور خوش اخلاقی کا معاہدہ'' کرلیں:

یہ معاہدہ اس مہینے کے دوران آپکے گھر میں نرم دلی اور گرم جوشی کی فضا قائم کردے گا۔ اس مہینے کے آغاز پر تمام اہل خانہ کے ساتھ مل کر بیٹھیں اور اس بارے میں تبادلہ خیال کیجئے کہ اگر سب لوگ شائستہ اور مہربان ہوجائیں تو دنیا کس قدر خوبصورت مقام بن جائے۔ اس کے بعد بچوں سے کہیے کہ وہ آپ کے ساتھ اس مہینے کے لیے ''شائستگی اور خوش اخلاقی کا معاہدہ'' کرلیں۔ بچوں کو بتایئے کہ معاہدہ دراصل دو ایسی باتوں جن کا کرنا ضروری ہے اور دو ایسی باتیں جن سے پرہیز ضروری ہے پرعمل درآمد کا پابند بنائے گا۔

جن باتوں پر عمل درآمد ضروری ہے:

☆ شائستہ رہو جس میں ''مہربانی فرما کر'' ''شکریہ'' ''معاف کیجئے گا'' کا بکثرت استعمال اور ملنساری کے کاموں میں اضافے کے مواقع تلاش کرنا شامل ہیں۔

☆ مسکرا کر دوسروں سے ملو اور پوچھو کہ ''آپ کیسے ہیں؟'' اپنے اس سوال کے حقیقی جواب کی توقع رکھو اور جواب غور سے سنو۔

جن باتوں سے پرہیز ضروری ہے:

☆ اونچی آواز میں بولنے یا چلانے سے بچو، نیز دوسروں پر طنز نہ کرو۔

☆ طنز اور تنقید پر مبنی کوئی بھی بات نہ کرو۔ نہ کسی دوسرے کے بارے میں اور نہ ہی اپنے بارے میں (جیسا کہ ''میں بالکل بدھو ہوں'' یا ''میری عقل جواب دے گئی ہے'' وغیرہ)

یہ معاہدے کر لینے کے بعد بچوں سے ان کی کارکردگی، لوگوں کے احساسات اور اس کے بارے میں کھل کر بات کریں کہ ہر چیز کو یاد رکھنا کس قدر دشوار ہوتا ہے۔

اپنے بچے میں قدرتی طور پر پائی جانے والی دوستی اور رحم دلی کی صلاحیتوں کا ادراک کریں۔ بطور والدین آپ کو پتہ ہونا چاہیے کہ آپ کے بچے میں یہ صلاحیتیں کس حد تک موجود ہیں اور آپ کو کس بچے کے لحاظ سے کس قدر مشکل اور آسان چیلنج درپیش ہیں۔ اس بات میں کوئی شبہ نہیں کہ حقیقی محتاج اور توجہ کے مستحق شخص سے کی جانے والی رحم دلی اور مہربانی سے انسان کو جو خوشی حاصل ہوتی ہے اس کی کوئی دوسری مثال نہیں ملتی۔ خواہ یہ اپنے ہی گلی محلے کے کسی معمر شخص کے ساتھ حسن سلوک کے ذریعے کی جائے یا پھر بڑے پیمانے پر زیادہ وسائل خرچ کر کے ایسا کیا جائے۔ تاہم یہ بات بھی درست ہے کہ رحم دلی اور دوستی بچوں کی شخصیت کا حصہ بنانا آسان نہیں ہوتا، جتنا کہ یہ سب کہنا آسان لگتا ہے۔ کچھ بچے اپنے اندر کے احساس عدم تحفظ کی وجہ سے بظاہر یہ بتانے کے لیے کہ وہ بہت مقبول اور پسندیدہ شخصیت ہیں۔۔ دوسرے بچوں سے اس طور پر پیش آتے ہیں کہ جسے بے رحمی اور سنگ دلی کہنا بے جا نہ ہوگا۔۔ جب کہ کچھ اپنی ذات کے خول میں بند اور تکلیف دہ حد تک شرمیلے بچے جو سارا وقت یہ سوچتے رہتے ہیں کہ آخر دوسرے انہیں ناپسند کیوں کرتے ہیں۔ کچھ بچے ایسے ہوتے ہیں جو قدرتی طور پر مکمل شخصیت کے مالک ہوتے ہیں اور فطری طور پر ہی اپنے آس پاس موجود لوگوں سے دوستانہ رویئے اور رحمدلانہ طور پر پیش آتے ہیں۔ آپ غیر جانبداری اور مکمل سوچ و بچار و مشاہدے کے بعد یہ فیصلہ کیجئے کہ آپ کا بچہ اپنی قدرتی صلاحیتوں کے اعتبار سے کس کیٹگری میں آتا ہے۔ تاکہ آپ کو پتہ ہو کہ آپ نے بچے میں یہ صلاحیتیں بھرپور طور پر نکھارنے کے لیے کہاں سے ابتداء کرنی ہے اور آپ کو کس حد تک محنت کرنا ہوگی۔

اپنے تمام (ہر عمر کے) بچوں کو لوگوں سے نظریں ملا کر بات کرنے کی عادت ڈالیں:

یہ طریقۂ کار، اس سے پہلے ''ہمت'' سکھانے والے باب میں بھی استعمال کیا گیا تھا اور یہ بچوں کو اپنی دلچسپی اور دوستی کا اظہار کرنے میں بھی مدد دے سکتا ہے۔ ہمارے دو انتہائی شرمیلے بچوں کو اپنے سے بڑوں کے ساتھ نظریں ملا کر بات کرنا تقریباً ناممکن لگتا ہے۔ یوں لگتا ہے انہوں نے پیدا ہونے سے پہلے ہی فیصلہ کر لیا تھا کہ بڑوں (اہل خانہ اور انتہائی قریبی دوستوں کے علاوہ) سے اس وقت تک بات ہی نہیں کرنی، جب تک کہ کوئی انتہائی مجبوری نہ ہو۔ ایسے بچوں کے لیے، کسی بڑے یا پڑوس میں آئے نئے بچے کے ساتھ ملاقات سے قبل فرضی مشق کر لینا انتہائی سودمند ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر وہ کسی ''بڑے'' (بالفرض سکول کے نئے استاد وغیرہ) سے ملنے جا رہے ہوں، تو آپ (والدین میں سے کوئی) اس ''بڑے'' کا کردار نبھائیں اور بچے سے کہیں کہ وہ آپ کو اپنی استاد یا جس سے بھی وہ ملنے جا رہا / جا رہی ہے سمجھتے ہوئے، نظریں ملا کر کچھ کہے، جیسے کہ ''آپ سے مل کر بہت اچھا لگا''

یہ ڈائیلاگ اس صورت حال کی مناسبت سے منتخب کیا جا سکتا ہے جس سے بچے کو واسطہ پڑنے والا ہے۔ اگر بچے کو پڑوس میں آئے نئے بچے سے ملنا ہو تو گھر میں کسی دوسرے بچے کے ذریعے ریہرسل کروائیں۔

بچے کے دوستوں کی اپنے گھر بکثرت آنے کے لیے حوصلہ افزائی کریں:

اگرچہ بعض والدین یہ بات پسند نہیں کرتے اور ایسا کرنے سے والدین کو بلاشبہ بچوں کے اودھم اور شور کی وجہ سے زیادہ پریشانی کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ تاہم اپنے بچے کو دیگر بچوں سے باہم میل جول کرتا دیکھنا۔۔ والدین کے لیے نہایت اہم ہے۔ اگر ممکن ہو تو بچوں کی باہمی گفتگو کو بغور سنیئے تاہم انہیں یہ محسوس نہ ہو کہ آپ ان کی جاسوسی کر رہے ہیں۔

جب ہم نے اس ترکیب پر عمل کیا، تو ہمیں اپنے بچوں کے دوسرے بچوں کے ساتھ باہمی تبادلۂ خیال اور میل جول کو دیکھ کر بے حد خوشی ہوئی۔ دراصل ایسی صورت میں ہمیں بچوں کے سوچنے کے حقیقی انداز کا پتہ چلتا ہے اور ہم اس کی مدد سے ذرا عقل استعمال کر کے اپنے بچوں کو زیادہ اچھا دوست بننے میں مدد دے سکتے ہیں۔ جب ہم نے اس ترکیب اور اس کے نتائج پر غور کیا تو ہمیں بچوں کے معمولی سے معمولی فقرے اور باہم بول چال کے دوران احساسات و جذبات کا ایماندارانہ اور سچا اظہار بے حد قیمتی اور انمول لگنے لگا، کیونکہ ان کے ہر فقرے اور موڈ میں انتہائی اہم اور واضح پیغام ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ ننھے پری سکول عمر کے بچوں کی طرف سے اچانک ناراض ہو کر دوسرے بچے کو یہ جملہ کہنے کہ ''جاؤ اپنے گھر میں تمہارے ساتھ اب بالکل نہیں کھیلوں گا/ گی''۔ میں بھی کئی غور طلب پہلو موجود ہیں۔ جن کی مدد سے ہم بچوں کو دوستی اور رحمدلی کی اہمیت سمجھنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

اپنے بچوں کو باہمی تعلق کی اہمیت سے آگاہ کریں:

بچوں کو نہ صرف دوستوں بلکہ اپنے اہل خانہ کے ساتھ باہمی تعلق کی اہمیت کا بھی احساس دلائیں۔ اس سے بچوں کی نظر میں قریبی اور خصوصاً ''خونی'' رشتوں کی قدر میں اضافہ ہوگا۔ ہر چند مہینوں کے بعد رات کے کھانے کے وقت اپنے بچوں کو دوست رکھنے اور خود کسی کا دوست بننے کی اہمیت سے آگاہ کرنے کے لیے تھوڑا وقت ضرور خرچ کریں۔ اس کے بعد، بچوں کو یہ بھی ذہن نشین کرائیں کہ اگرچہ وہ گھر سے باہر کتنے ہی قریبی اور پکے دوست بنالیں۔۔ ان کے بہترین اور مخلص دوست دراصل ان کے اپنے بہن بھائی (اور ان کے والدین) ہی ہوں گے۔ بچپن کے دوست بنیں گے اور پھر بچھڑ بھی جائیں گے مگر افراد خانہ کا ساتھ پوری زندگی کا ہوتا ہے۔ اسی لیے اپنے اہل خانہ کے ساتھ دوستی کو خاص اہمیت دی جانی چاہیے۔

آپ اس بات کو بچوں میں مزید واضح کرنے کے لیے اپنے افراد خانہ میں ایک چھوٹا سا نجی کھیل بھی متعارف کرا سکتے ہیں۔ جس کے تحت جب بھی کوئی بچہ کسی دوسرے بچے سے بحث، یا بدتمیزی کر رہا ہو تو دوسرا

(یعنی وہ بچہ جس کے ساتھ بحث یا بدتمیزی کی جا رہی ہے) فوراً پہلے بچے کو دوست کہہ کر پکاریں۔ ''دوست'' دراصل وہ ''کوڈ ورڈ'' ہوگا جس کے کہتے ہی دوسرے کے لیے لازم ہو جائے گا کہ وہ جھگڑا اور بحث چھوڑ کر اس طرح سے پیش آئے، جیسے وہ اپنے بہترین دوست کے ساتھ پیش آتا ہے۔ ہوسکتا ہے بعض دفعہ یہ کھیل موقع پر کام نہ کر سکے، مگر اس سے کم از کم غلط رویہ اپنانے والے بچے کو یہ بھرپور احساس ضرور ہوگا کہ وہ کیا کر رہا ہے۔ (یہ کھیل ان والدین کے لیے بھی بہت مفید ثابت ہوسکتا ہے، جو اپنے بچوں کے ساتھ ذرا غصیلے اور درشت انداز میں پیش آتے ہیں، اور اسی طرح ان بچوں کے لیے بھی جو والدین سے درشت انداز اور رویہ اپناتے ہیں۔

آپ اپنے اہل خانہ کو یہ بھی سمجھا سکتے ہیں کہ جب کوئی بچہ کسی دوسرے فرد خانہ کے ساتھ غصے یا بدتمیزی کا مظاہرہ کر رہا ہو، تو اسے دیکھنے والے کسی دوسرے بچے کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ فوراً اس بچے کے پاس جائے، جس پر غصہ کیا جا رہا ہے، اور اس کے گلے کے گرد بازو حمائل کر کے، غصہ کرنے والے بچے سے کہے ''بھئی، میرے بہترین دوست کے ساتھ اس طرح سے بات مت کرو''۔

تعریف کرنے کا ایوارڈ:

اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے دوستوں کے بارے میں اچھی باتیں تلاش کر کے، ان کے لیے تعریف و توصیف کا اظہار کریں۔ اتوار کے روز رات کے کھانے کے وقت ہم اپنے گھر میں تعریف کرنے کا ایوارڈ اس گھر کے فرد کو دیتے ہیں جو کسی دوسرے فرد خانہ کے بارے میں بہترین تعریفی کلمات کو یاد کر کے سب کے سامنے دہرائے۔ آپ بھی اپنے گھر میں اس ایوارڈ کے ذریعے بچوں کو دوسروں کے بارے میں اچھی باتیں تلاش کرنے اور ان کے لیے مخلصانہ کلمات ادا کرنے کی طرف مائل کر سکتے ہیں۔ ایوارڈ دینے کے بعد بچوں کو یہ احساس دلائیں کہ ایک تعریفی جملہ اس شخص کے لیے جس کے بارے میں وہ کہا گیا ہے کس طرح انتہائی اہم ہوسکتا ہے۔

پری سکول کی عمر کے بچوں کے لیے مؤثر طریقے:

''جادوئی'' الفاظ:

ننھے بچوں کو شائستہ الفاظ کے ذریعے رحمدلی اور شائستگی پر مائل کریں۔ بچوں کو ایسی کہانیاں سنائیں جن میں کچھ جادوئی الفاظ، جیسا کہ ابرا کا دبرا، کھل جا سم سم، چھومنتر، اڑن چھو وغیرہ ہوں یا پھر ایسی کوئی بھی کہانی جو آپ انہیں ان کی دلچسپی کے حوالے سے سنانا چاہیں، وہ سناتے ہوئے، ان میں جان بوجھ کر ایسے ''جادوئی'' الفاظ شامل کر دیں۔ کہانی سنانے کے بعد بچوں سے پوچھیں کہ کیا واقعی ''جادوئی'' الفاظ ہوتے ہیں ایسے الفاظ جنھیں بولنے سے اچھے کام ہو جاتے ہیں۔

اس کا جواب ہے۔ ہاں ہوتے ہیں۔ ''مہربانی کر کے'' ''شکریہ'' ''معاف کیجئے گا'' اور ''خوش آمدید'' ایسے ہی ''جادوئی'' الفاظ ہیں جو لوگوں کو مسکرانے، اچھا محسوس کرنے اور دنیا کو بہتر بنانے کا سبب بن جاتے ہیں۔

اس توجیح کو بار بار دہرایئے اور اپنے بچوں کو اکثر یہ یاد دہانی کراتے رہیں، کہ ''جادوئی'' الفاظ استعمال کرنا کبھی نہ بھولنا''۔

بدصورت مچھلی کا کھیل:

یہ کھیل ننھے بچوں کو یہ بات سمجھانے کی ابتداء کا اچھا طریقہ ہے کہ رحمدلی کا مظاہرہ کرنے سے دوسروں کا طرزعمل تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ بچوں کو میز، کرسی یا صوفہ وغیرہ پر بیٹھا دیں اور ان سے کہیں کہ وہ خود کو ایک کشتی میں سوار سمجھیں۔ پھر انہیں بتائیں کہ (آپ والدین میں سے کوئی) ایک ''بدصورت مچھلی'' ہیں جو پانی میں ادھر ادھر تیر رہی ہے (فرش پر تیرنے کی ایکٹنگ کریں تو اور بھی اچھا ہے)۔ اس کے بعد بچوں کو اچانک ڈرائیں اور بھاری آواز میں کہیں: ''میں ایک بدصورت مچھلی ہوں اور میں گندی ہوں مجھے کوئی اچھا نہیں لگتا!'' بچوں کو پھر ایسا کہنے پر مائل کریں'' آپ بدصورت نہیں ہو، آپ تو اتنے اچھے ہو'' پھر فوراً ہی ان کے سامنے ٹھیک حالت میں آ جائیں، پرسکون ہوں اور کہیں ''نہیں ہوں نہ بدصورت؟ اور معاف کرنا میں نے تمہیں ڈرا دیا''۔

پھر بچوں سے کہیں کہ وہ آپ کو بدصورت کہیں جب وہ کہیں تو دوبارہ ڈراؤنی شکل بنا کر انہیں ڈرائیں اور بدصورت مچھلی کے الفاظ دہرائیں۔ جب بچے اچھی بات کہیں تو پھر ٹھیک ہو جائیں اور اچھی بات کریں۔

اس کھیل کے بعد ننھے بچوں کو بتائیں کہ لوگ بھی بدصورت مچھلی کی طرح ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان سے اچھا برتاؤ کرو، تو وہ بھی اچھی طرح پیش آتے ہیں۔ اگر آپ ان سے بری طرح پیش آؤ، تو وہ بھی برے بن جاتے ہیں۔

تھمپر کا ماٹو:

ننھے بچوں کو دوستانہ پن سے متعلق کوئی ایسا خاص ماٹو دیں، جسے وہ ذہن نشین کر سکیں اور جسے آپ بعد ازاں انہیں دوستانہ پن اور رحمدلی کا طرزعمل اپنائے رکھنے کے لیے یاددہانی کے طور پر استعمال کر سکیں اگر ممکن ہو تو والٹ ڈزنی کی ''بامبی'' دیکھنے بچوں کے ساتھ جائیں (یا ویڈیو فلم خرید کر یا کرائے پر لے کر گھر میں بچوں کے ساتھ دیکھیں) فلم میں تھمپر نامی کردار کی چھوٹی سی تقریر کو خود بھی بغور دیکھیں اور بچوں کو بھی توجہ سے دیکھنے کی تلقین کریں (اور اگر گھر پر ویڈیو، فلم دیکھ رہے ہیں تو اسے ایک دوبار دہرا کر بھی دیکھیں)۔ تقریر میں تھمپر کہتا ہے ''اگر آپ کسی سے اچھی بات نہیں کر سکتے، تو بہتر ہے چپ رہیں''۔

ننھے بچوں کو یہ سطر اچھی طرح ذہن نشین کرا دیں۔ انہیں بتائیں کہ برے یا نامہربان الفاظ کو کوئی پسند نہیں کرتا اس لیے ایسے الفاظ بولنے سے چپ رہنا بہتر ہے۔ لیکن سب سے اچھا یہ ہے کہ کوئی اچھی بات سوچ

کر اسے بولا جائے۔

جب کبھی بچے برا رویہ اختیار کریں تو ان سے پوچھیں۔ ''تھمپر کا ماٹو کیا ہے؟'' بچے کو یہ دہرانے دیں اور پھر اسے بتائیں کہ آپ چاہتے ہیں کہ وہ بھی تھمپر کے ماٹو پر عمل کرے۔

کہانی: ''حقیقی ہیرو''

یہ کہانی سنا کر ننھے بچوں کو یہ بات سمجھائی جاسکتی ہے کہ طاقتور اور مضبوط ہونے سے کہیں بہتر رحم دل اور دوستانہ صفات کا مالک ہونا ہے۔ درج ذیل کہانی کو ذہن میں رکھتے ہوئے اپنے الفاظ میں بچوں کو سنائیں۔

ایک دفعہ کا ذکر ہے کسی جگہ (آپ اپنی مرضی سے کوئی مقام تجویز کر سکتے ہیں) دو دوست رہا کرتے تھے۔ جب وہ بڑے ہوئے تو دونوں بالکل مختلف انسان بن گئے۔ ان میں سے ایک بہت مضبوط و توانا بن گیا اور اس کے اندر لاجواب طاقت پیدا ہوگئی۔ لوگ اسے ''مسلز مین'' کے نام سے پکارنے لگے۔ جب کہ دوسرا بے حد رحم دل اور شائستہ مزاج بن گیا مگر اس میں غیر معمولی طاقت قطعی نہ تھی۔ لوگ اسے ''شائستہ مزاج کے آدمی'' کے نام سے پکارنے لگے۔

ایک روز کسی دور دراز کے سیارے سے خلائی مخلوق کا گروپ اپنے خلائی جہاز میں بیٹھ کر ان کے علاقے میں آ گیا۔ خلائی مخلوق نے وہاں اتر کر لوگوں سے کہا کہ انہیں اس جگہ کے سردار کے پاس لے جایا جائے۔ لوگ انہیں ''مسلز مین'' کے پاس لے گئے۔ ''مسلز مین'' نے انہیں دیکھ کر سمجھا کہ وہ گندے والی خلائی مخلوق ہیں۔ اس نے انہیں قابو کرنے کی کوشش کی اور خلائی مخلوق کے ساتھ اپنی پوری طاقت لگا کر لڑنا شروع کر دیا مگر خلائی مخلوق کی طاقت ''مسلز مین'' کی طاقت سے بھی کئی گنا زیادہ تھی، اور انہوں نے ''مسلز مین'' کو با آسانی قابو کرلیا۔ پھر وہ (ایلین) خلائی مخلوق بولے'' یہ تمہارا سردار نہیں ہوسکتا، ہمیں اپنے اصلی سردار کے پاس لے چلو''۔

اس بار لوگ انہیں ''شائستہ مزاج آدمی'' کے پاس لے گئے۔ اس نے خلائی مخلوق کو انتہائی خوش دلی اور دوستانہ انداز میں خوش آمدید کہا اور ان سے پوچھا کہ وہ ان کے لیے کیا کرسکتا ہے۔ خلائی مخلوق نے ''نرم دل آدمی'' کا شکریہ ادا کرتے ہوئے بتایا کہ انہیں کائنات کی 'ہمدرد قوت'' کے طور پر بھیجا گیا ہے تاکہ وہ اس کائنات کے جنگجو اور غیر دوستانہ مزاج رکھنے والوں کو پکڑ کر کائنات کی عدالت میں لائیں اور پھر انہیں جیل میں بند کردیں مگر جو لوگ پہلے ہی دوستانہ مزاج اور نرم طبیعت رکھتے ہیں۔ ان کے لیے وہ دوستی اور پیار کا پیغام لائے ہیں۔ خلائی مخلوق

نے یہ بھی کہا کہ وہ یہ جان کر بہت خوش ہوئے ہیں کہ اس علاقے کا سردار ایک بے حد شائستہ مزاج آدمی ہے۔

بچوں کو کوئی ایسا شخص منتخب کرنے کو کہیں، جس کے لیے وہ اچھے کام کر سکیں:

یہ طریقۂ کار بچوں کو کسی کے لیے کچھ کرنے سے حاصل ہونے والی خوشی محسوس کرنا سکھاتا ہے۔ یہ شخص کوئی بھی ہو سکتا ہے کوئی دوست، گھر کا فرد، یا پھر کوئی بزرگ پڑوسی۔ اس کے بعد بچے کے ساتھ مل کر اس شخص کے لیے میٹھے کی پلیٹ یا پھولوں کا گلدستہ تیار کریں اور اس تک پہنچائیں۔ ہمدردی اور رحم دلی کے کسی اجتماعی کام سے بچوں کو زندگی بھر ساتھ رہنے والی حسین یادیں حاصل ہو سکتی ہیں۔

رحم دلی کا کھیل:

ننھے بچوں کو رحم دلی کے معانی سمجھانے کا ایک مؤثر طریقہ یہ ہے کہ انہیں ایک کھیل کے ذریعے سمجھایا جائے۔ درجہ ذیل صورت حال کو ایک نمونے کے طور پر سامنے رکھیں۔ اور پھر اس میں اپنے ذاتی تجربات پر مبنی چیزیں شامل کریں:

بچوں سے کہیں کہ ''میں آپ کو چند چھوٹے بچوں کے متعلق کچھ بتانے جا رہا ہوں اور آپ کو یہ بتانا ہے کہ وہ بچے شائستہ مزاج ہیں یا نہیں۔

- ☆ ٹمی کو راب نے اپنے گھر کھیلنے کے لیے بلا رکھا ہے مگر نصف گھنٹے تک وہاں کھیلنے کے بعد ٹمی، راب سے کہتا ہے، ''میں تمہارے ساتھ کھیل کر اکتا گیا ہوں اب میں جان کے گھر جا رہا ہوں''۔ شائستہ مزاج یا غیر شائستہ مزاج؟ کیوں؟
- ☆ سارا، جینی کے ساتھ کھیل رہی ہے اچانک وہ کہتی، ''تمہارے سنہری بال کتنے خوبصورت ہیں!'' شائستہ مزاج یا غیر شائستہ مزاج؟ کیوں؟۔
- ☆ اور اسی طرح سے اپنے تجربے اور مشاہدے کو استعمال کر کے مختلف صورتیں بیان کریں۔

ایلیمنٹری سکول کی عمر کے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

ابتدا کرنے والے کا ایوارڈ:

اپنے بچوں کی ہمت افزائی کریں کہ وہ گفتگو کی ابتدا اور دوست بنانے میں پہل کرنے کی عادت اپنائیں۔ ایک کارڈ لے کر اس پر ابتداء کرنے والے کا ایوارڈ تحریر کریں۔ معمول کے مطابق اتوار کے روز وہی طریقہ اختیار کریں، جو تمام ایوارڈز کے لیے ہم بیان کرتے آئے ہیں۔ بچوں سے پوچھیں کہ کون اس ایوارڈ کا امیدوار ہے۔

پھر انہیں گزرنے والے ہفتے کے دوران ایسے کسی واقعے کے بارے میں سوچنے کو کہیں، جب انہوں نے گفتگو کی ابتدا کرنے، دوست بنانے اور اسی طرح کے کسی دیگر کام کی ابتدا کی ہو۔ جب بچے ایسی کسی کوشش کا ذکر کریں تو ان کی بھرپور تعریف اور حوصلہ افزائی کریں۔

شریف آدمی (جنٹلمین) کون ہوتا ہے؟

اپنے بچوں خصوصاً لڑکوں کو شائستگی کا خصوصی خیال رکھنے میں مدد دیں۔ بچوں سے پوچھیں کہ اکثر خطابات یا دعوتی پیغامات میں ''خواتین وحضرات (Ladies and Gentlemen)'' کہہ کر کیوں مخاطب کیا جاتا ہے۔ یہ بھی پوچھیں کہ ''حضرت (Gentleman) کون ہوتا ہے۔ اور خاتون (Lady) کون ہوتی ہے؟'' اس کے بعد انہیں بتائیں کہ شائستگی کو ہمیشہ سے احترام اور پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ بچوں سے پوچھیں ''شریف آدمی (جنٹلمین) کے لفظ میں شریف (جنٹل) کو شامل کرنے میں کیا راز پنہاں ہے؟۔ کیا آدمیوں سے شریف ہونے کی توقع رکھی جاتی ہے؟'' پھر انہیں بتائیں کہ تمام عظیم لوگ دراصل شریف اور شائستہ مزاج ہوتے ہیں کیونکہ وہ دوسروں کی مدد کے جذبات رکھتے ہیں، نہ کہ انہیں تکلیف پہنچانے کے!۔

بچوں کو ایسی کہانیاں سنائیں جن میں اس بات پر زور دیا گیا ہو کہ شرافت اور قوت ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں مثلاً کسی رحم دل اور نیک بادشاہ کی کہانی، بچوں کی کسی کتاب سے ''رحم دل جن'' کی کہانی وغیرہ۔

نظریں ملانے کا مقابلہ:

یہ طریقہ کار بچوں کو دوستانہ انداز میں براہ راست نظریں ملانے کی مشق فراہم کرے گا۔ جب کبھی آپ اپنے ایک یا زیادہ بچوں کے ساتھ کہیں جا رہے ہوں، خصوصاً کسی عوامی اجتماع پر، تو بچوں کے ساتھ مل کر لوگوں سے نظریں ملانے کا مقابلہ ضرور کریں یعنی کون سب سے زیادہ لوگوں سے ''نظریں ملا سکتا ہے''۔ اس کا طریقہ کار یوں ہے کہ آپ نے ایسے لوگوں کو تلاش کرنا ہے جو آپ کی طرف جواباً دیکھ سکیں۔۔ جب آپ کی طرف مڑ کر دیکھیں تو آپ ان سے نظریں ملا کر مسکرائیں، یوں آپ کو ایک پوائنٹ مل جائے گا۔ ایسے لوگ جو آپ کی مسکراہٹ کے جواب میں مسکرائیں انہیں الگ شمار کریں جب کہ جو نہ مسکرائیں انہیں الگ سے شمار کریں۔ جواباً مسکراہٹ ملنے پر دو پوائنٹ ملیں گے جب کہ صرف نظر ملنے پر صرف ایک پوائنٹ ملے گا۔

ذہن نشین کرائیں:

بچوں کو اس اخلاقی قدر کے بارے میں مستقلاً یاد دہانی کراتے رہیے۔ ایک مشہور مقولہ خود بھی یاد رکھیں اور بچوں کو بھی یاد کروائیں کہ اپنی مرضی کے بغیر زبردستی قائل کیا گیا شخص اپنے نقطہ نظر کو تبدیل نہیں کرتا''۔ ذرا بڑی عمر کے ایلیمنٹری سکول سطح کے بچوں کو ''ہار۔جیت'' اور ''جیت ہی جیت'' کا فرق سمجھائیں۔ انہیں بتائیں کہ کسی

ایسی بحث یا باہمی جھگڑے میں جیتنا ۔ جس سے دوسرے شخص کو ہارنا پڑے، کبھی بھی فائدہ مند نہیں ہوتا۔ (آپ اس طرح ''لڑائی جیت سکتے ہیں مگر جنگ ہار جائیں گے'')۔ جب لوگ دوستی اور رحم دلی کا مظاہرہ کرتے ہیں تو اکثر ایسا حل نکل آتا ہے، جس سے دونوں طرف کے لوگ خوش ہو جاتے ہیں۔

''دوستوں'' کا چارٹ اور مقابلہ:

یہ سرگرمی بچوں کو اس مہینے کے دوران دوستانہ پن اور نئے رشتے بنانے پر توجہ مرکوز رکھنے میں مدد دے گی۔ ایک خالی چارٹ الگ الگ عمودی کالم کھینچ کر ہر فرد خانہ کا نام کالم کے اوپر لکھ دیں اور کے بعد یہ مقابلہ منعقد کریں کہ کون اس مہینے کے دوران زیادہ سے زیادہ نئے لوگوں سے ملتا ہے۔ اس کے لیے ہر شخص کو اپنے کالم میں ان لوگوں کا نام لکھنا ہوگا جن سے وہ اس مہینے کے دوران ملے گا۔ نیز اس شخص کے بارے میں کسی ایک انتہائی اہم بات کو بھی مختصراً تحریر کرنا ہوگا۔ آپ خود بھی اپنے لیے دوستوں اور ان کے بارے میں تفصیلات لکھ کر بچوں کے ساتھ اس مقابلے میں شریک ہو سکتے ہیں، اور یوں بچوں کے ساتھ اپنی دوست بنانے کی صلاحیت کو بھی مزید نکھار سکتے ہیں۔

متوازی ردعمل:

بچوں کو یہ بات سمجھنے میں مدد دیں کہ دوستانہ رویے اور مہربان طرز عمل کا ردعمل بھی اسی طرح کا ہوتا ہے۔ اگر آپ کے بچوں کو ایک دوسرے سے جڑے الفاظ (Chain Letter) کے کھیل کے بارے میں علم ہو تو اس سے انہیں یہ بات سمجھنے میں بے حد مدد ملے گی۔ اس کا طریقہ یہ ہوتا ہے کہ کسی ایک لفظ سے شروع کر کے اس سے جڑے دیگر ہم معنی الفاظ کو شمار کیا جاتا ہے اور دیکھا جاتا ہے کہ کون کتنے ہم معنی اور آپس میں جڑے الفاظ تلاش کر سکتا ہے بچوں کو بتائیں کہ دوستانہ طرز عمل بھی اسی طرح بالکل اسی طرح سے کام کرتا ہے۔ جب ہم کسی شخص سے مہربانی سے پیش آتے ہیں تو زیادہ امکان اسی بات کا ہوتا ہے کہ وہ شخص بھی کسی اور کے ساتھ مہربان بن کر پیش آئے گا۔

اپنے بچوں کو بے رحمی سے ''نبٹنے'' کا طریقہ سکھائیں:

آپ اپنے بچوں کو دوسرے بچوں کی بے رحمی سے محفوظ اور بے رحمی ایسی صفات خود ان میں پیدا ہونے کو روک سکتے ہیں۔ اگرچہ ایذا پہنچانا، بے رحمی سنگ دلی جیسی صفات تقریباً ہر عمر کے بچوں میں موجود ہوتی ہیں'' مگر ہم نے دیکھا ہے کہ یہ ایلیمنٹری سکول کی سطح کے بچوں میں خاص طور پائی جاتی ہے۔ اگر آپ اپنے بچوں کو دو بنیادی باتیں اچھی طرح ذہن نشین کرا دیں تو وہ بے رحمی کا مقابلہ انتہائی مؤثر طور پر کر سکتے ہیں۔

پہلی یہ کہ جو بچے حقیقتاً سنگدل اور بے رحم ہوتے ہیں وہ ایسا دراصل اپنے اندر کے احساس عدم تحفظ کی وجہ سے کرتے ہیں۔ یہ بات ناقابل تردید ہے کہ ایسے بچوں کو گھر میں مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔

دوسری بات یہ کہ بے رحمی کے مسئلے کا عام طور پر کوئی نہ کوئی حل تلاش کیا جا سکتا ہے۔ اگر بچہ اپنے والدین کو اس مسئلے کے بارے میں آگاہ کر دے، تو وہ اس کا حل نکال سکتے ہیں۔ اگر چہ کسی چھٹے درجے کے بچے کے لیے یہ بتانا خاصا مشکل ہے کہ اس کے ''حریف'' کی بے رحمی سے اسے کیسا لگتا ہے، مگر ایسا ممکن ہو تو یہ بے حد مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر صورتحال بچے کے قابو سے باہر اور ناقابل برداشت ہو تو ایسی صورت میں والدین اور بچہ، بے رحم بچے کے والدین سے مل سکتے ہیں اور انہیں سب باتوں سے آگاہ کر سکتے ہیں۔ اگر چہ بعض اوقات ایسی چیز والدین اور بچوں کے لیے خاصی مشکل ہوتی ہے مگر اس طرح کی ملاقات کے نتائج انتہائی حیرت انگیز ہو سکتے ہیں۔

جب جوش دس سال کا تھا، تو اسے ایسے وقت کا سامنا کرنا پڑا۔ جب اس کی جماعت کے چند لڑکے انتہائی بے رحمی سے اسے اذیت دیا کرتے تھے۔ ان ایذ رسانیوں کی وجہ زیادہ تر جوش کا کھیلوں میں عدم دلچسپی ظاہر کرنا ہوتی تھی۔ ان لڑکوں میں دو جڑواں بھائی بھی تھے جو دراصل ان بے رحم لڑکوں کے ''لیڈر'' بنے ہوئے تھے۔ جوش اکثر سکول سے گھر واپس آ کر کہتا کہ وہ کل سکول نہیں جائے گا۔

ہم نے شروع میں اسے ان لڑکوں کو سمجھانے کا مشورہ دیکر اس کی مدد کرنے کی کوشش کی۔ مگر پھر بھی مسئلہ حل نہ ہوا۔ تو ہم نے اسے کہا کہ وہ ان لڑکوں کو نظر انداز کرنا شروع کر دے، مگر کوئی ترکیب کارگر ثابت نہ ہوئی۔ لڑکے جانتے تھے کہ ''جوش کے اعصاب پر سوار ہو رہے ہیں اور جوش حقیقتاً ان سے پریشان ہوتا ہے۔ چنانچہ وہ اس کی حالت سے لطف اٹھانے لگے۔ یوں معاملہ بگڑتا چلا گیا۔ جڑواں بھائی نہ صرف جوش کو پریشان کر رہے تھے بلکہ جوش کو مختلف ناموں مثلاً بکری، مرغی کا بچہ (چکن) وغیرہ کہہ کر پکارتے اور اسے بزدل کہہ کر چیلنج کرتے کہ وہ ان سے لڑنے کی ہمت نہیں رکھتا۔

آخر کار میں نے فیصلہ کیا کہ ان جڑواں بھائیوں سے اور ان کے والدین سے ملنے ان کے گھر جانا ہوگا۔ جوش نے اس خیال کو بے حد ناپسند کیا۔ وہ میرے سامنے گڑگڑانے لگا کہ میں ان کے گھر نہ جاؤں۔ اور جب میں نے اسے یہ بتایا کہ نہ صرف میں خود جاؤں گا بلکہ اسے بھی ساتھ لے جانا چاہتا ہوں، تو وہ بالکل حواس باختہ سا ہو گیا۔ ''نہیں، ڈیڈی بالکل نہیں، میں وعدہ کرتا ہوں۔۔ میں آئندہ آپ کو کچھ ایسا بتا کر تنگ نہیں کروں گا، آپ فکر نہ کریں میں خود اس مسئلہ کو حل کر لوں گا''۔

مگر اس وقت تک میں پوری طرح اس فیصلے پر پہنچ چکا تھا کہ ہمیں ضرور جانا چاہیے۔ میں نے

جوش کو پر سکون کیا۔ اور اسے لے کر سکول کی ڈائریکٹری سے حاصل کیے گئے پتے پر جا پہنچا۔ جیسا کہ اکثر ہوتا ہے، گھر والوں اور والدین نے خوب وضاحتیں پیش کیں۔ جڑواں بھائیوں کا باپ ایک کراٹے کلب چلاتا تھا، وہ ایک فوجی قسم کا جنگجو انسان تھا اور اس کے لڑکے بھی اس کے نقش قدم پر چل رہے تھے۔ تاہم شکر ہے اس نے میری بات تحمل سے سنی اور خدشات پر مناسب ردعمل ظاہر کیا۔ اس نے اپنے بیٹوں سے جوش سے معافی مانگنے کے لیے کہا، اور پھر انہیں جوش کی خاطر داری اور اس سے ایک مہمان کے طور پر پیش آنے کا حکم دیا۔ جب تک میں ان لڑکوں کے باپ سے گفتگو کرتا رہا، وہ دونوں جوش کے ساتھ خوب خوب ملن ساری سے پیش آ رہے تھے۔ بعدازاں (کئی روز بعد تک بھی) میں جوش کی میرے ساتھ لڑکوں کے گھر تک جانے کی ہمت دکھانے پر تعریف وتوصیف کرتا رہا۔ اور ہم آپس میں کافی دیر تک اس موضوع پر بات کرتے رہے، کہ آخر وہ لڑکے ایسی حرکتیں کیوں کیا کرتے تھے۔ رچرڈ

اگرچہ ہم یہ بات کرنا پسند نہیں کرتے، مگر بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ہمارا بچہ بھی دوسروں کو تکلیف پہنچانے کا سبب بن رہا ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں، اگرچہ ہم نے اپنے بچوں کو دوسروں سے برا کرنا نہیں سکھایا ہوتا مگر اسے مہربان بننے اور دوسروں کا خیال رکھنے والا بننے کے بارے میں مناسب طور پر رہنمائی اور تربیت بھی نہیں کی ہوتی۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ ہم نے اپنے بچے کو اس بات سے بھی آگاہ نہ کیا ہو، کہ دوسرے کے جذبات کا خیال رکھنا بھی ان کی مجموعی شخصیت کے لیے اہم ہے۔ ایسی صورت حال میں ہمیں خود کو زیادہ غیر جانبدار اور اس بات کے لیے کوشاں رکھنا چاہیے کہ کہیں وقت ہاتھ سے نہ نکل جائے۔

ایک دفعہ مجھے پتہ چلا کہ ہمارا ایک پانچویں درجے میں پڑھنے والا بچہ اپنے ایک دوست کے ساتھ زیادہ رحم دلی کا سلوک نہیں کر رہا، جو اپنے والدین کے بیک وقت کام کرنے اور رات تاخیر سے گھر لوٹنے کے باعث دن کا زیادہ حصہ ہمارے گھر گزارتا تھا۔ ''میں جیری کے ساتھ ہر وقت نہیں کھیلا کروں گا، کیونکہ جب لوگ مجھے ہر وقت اس کے ساتھ کھیلتا دیکھیں گے تو سمجھیں گے کہ میں بھی اس کی طرح غیر مصروف ہوں، جو سارا دن اس کے ساتھ کھیلتا رہتا ہوں''۔ اس نے اپنی عمر کے لحاظ سے سیدھے سادے انداز میں دل کی بات کہہ دی۔ اس کے بعد میرے اور اس کے درمیان رحم دلی اور دوستانہ پن کے موضوع پر طویل گفتگو ہوئی۔ جب ہماری گفتگو کا اختتام ہوا، تو مجھے لگا کہ ہم دونوں خود کو زیادہ عقل مند محسوس کر رہے تھے (اور شاید ذرا زیادہ سمجھدار بھی!)۔ لنڈا

بچوں کو تنہا رہ جانے والوں کو تلاش کرنا سکھائیے:

یہ سبق نہ صرف ان کے فہم وادراک میں اضافہ کریگا بلکہ انہیں پیار اور دوستانہ پن کے مواقع تلاش کرنے پر قائل کرے گا۔ اگرچہ بعض اوقات اس چیز کے لیے جس قدر فہم وفراست کی ضرورت ہوتی ہے وہ ایلیمنٹری سکول سطح کے بچوں کی استطاعت سے زیادہ لگتی ہے۔ مگر بچوں میں اس شعور کو اجاگر کرنا انتہائی ضروری ہے کہ وہ تنہا اور اکیلے رہ جانے والے بچوں کو اپنے ساتھ ہر طرح کی سرگرمیوں میں شامل رکھیں۔ ایک رات ہم نے اپنے لڑکوں سے کہا کہ وہ چند ایسے بچوں کے نام بتائیں جنہیں تنہا چھوڑ دیا گیا تھا یا جنہیں برے لوگ ستا رہے تھے۔ انہوں نے باآسانی ایسے بے شمار بچوں کے نام گنوا دیئے۔ ہم نے ان سے کہا کہ وہ ان بچوں کے لیے اگلے دن کچھ کریں اور پھر رات کے کھانے کے وقت اپنی رپورٹ دیں۔ اگلے دن کی کہانیاں نہ صرف دل کو گرما دینے والی تھی بلکہ وہ مستقل اہمیت رکھنے والی داستانیں تھیں۔ کچھ تنہا چھوڑ دیے جانے والے بچے ہمارے بچوں کے بہت اچھے دوست بن گئے تھے۔

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والوں کے لیے مؤثر طریقے

رات کے کھانے کی دعوت:

یہ بچوں کو رکھ رکھاؤ شائستگی اور عام دوستانہ پن پر توجہ مرکوز رکھنے میں مدد دے گی۔ اگرچہ اس میں خاصہ سر درد لینا پڑتا ہے، مگر رات کے کھانے کی دعوت بچوں کو رکھ رکھاؤ اور گفتگو کے انتہائی خوشگوار مواقع فراہم کرنے کا باعث بن سکتی ہے۔ ایسے لوگوں کو دعوت دیجیے جو انتہائی اچھے اور دوستانہ اوصاف رکھتے ہوں۔ بچوں کے ساتھ مل کر تقریب کے آداب کی ریہرسل کریں، جیسے کہ میز پر مہمانوں کے ساتھ بیٹھنے، تعارف کرانے، گفتگو کے دوران نظریں ملانے اور کیسے سوالات کیے جانے چاہیں وغیرہ کے بارے میں پہلے سے ریہرسل کرلیں۔

نام یاد رکھنا:

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والوں بچوں کو ان لوگوں کے نام یاد رکھنا، سکھانا جن سے وہ ملیں بے حد کارآمد ثابت ہوسکتا ہے۔ بچوں سے لوگوں کے ناموں کی اہمیت کے بارے میں تبادلۂ خیال کریں۔ (کسی بھی انسان کے لیے اہم ترین لفظ اس کا اپنا نام ہوتا ہے!) بچوں کو بتائیں کہ نام یاد رکھنا دراصل دوست بنانے کا زبردست طریقہ ہے۔ بچوں کو بتائیں کہ نام یاد رکھنے کے دو بہترین طریقے ہیں ایک یہ کہ جب آپ کسی شخص سے ملیں تو اسے گفتگو کے دوران اس کا نام بار بار لے کر بات کریں۔ جیسے کہ "آپ سے مل کر بہت خوشی ہوئی، ناصر۔ آپ کہاں رہتے ہو؟ ناصر، کیا آپ کا بھائی ملت کالج میں پڑھتا ہے؟" دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ جب کسی سے ملیں تو اس کے بعد جتنی جلد ممکن ہو سکے اس شخص کا نام لکھ لیں (کسی نوٹ بک، اپائمنٹ بک یا رجسٹر وغیرہ پر) دن کے اختتام پر نام پر

دوبارہ نظر ڈالیں اور اس شخص کے چہرے کو یاد کریں، یقین جانیں اس کے بعد اس شخص کا نام آپ کو نہیں بھولے گا۔ (کم از کم کچھ عرصہ تک تو ضرور یاد رہے گا)

مسکرایئے، پوچھیے، سُنیئے:

اپنے بچوں کو دوستانہ پن کی تین بنیادی کنجیاں ذہن نشین کرنے میں مدد دیں۔ ان سے پوچھیے کہ جب وہ چھوٹے تھے تو انہیں سڑک پار کرنے کے لیے کون سی تین باتیں یاد رکھنے کو کہا جاتا تھا (یعنی کہ رکو، دیکھو اور سنو) انہیں بتایئے کہ ایسے ہی تین لفظوں پر مشتمل ایک اور ایسی کنجی ہے جس کی مدد سے وہ خود بخود انتہائی دوستانہ طبعیت کے مالک اور لوگوں کی دلپسند شخصیت بن جائیں گے۔ یہ تین حرفی کنجی ہے ''مسکراؤ، پوچھو اور سنو'' بچوں سے ان تین الفاظ کے بارے میں تبادلۂ خیال کریں ـــــ کہ کیسے ایک مسکراہٹ۔ مسکرانے اور مسکراہٹ وصول کرنے والے دل کو روشن کر دیتی ہے۔ کیسے ایک سوال سے گفتگو کا آغاز ہو جاتا ہے اور دوسرے شخص کو پتہ چلتا ہے کہ آپ اس میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ اور کیسے بغور سننا ہمیں سیکھنے اور کسی کو جاننے میں مدد دیتا ہے۔ اور دوسرے کو یہ بتاتا ہے کہ آپ کو اس کی پرواہ۔

''مسکراہٹ، پوچھیے اور سنیئے'' کو اس مہینے کے لیے اپنے گھر کا ماٹو بنالیں۔ اپنے بچوں کے سامنے اس کی عملی مثال پیش کریں اور کوئی بھی موقع ملنے پر ان کے بارے میں اپنے بچوں سے ضرور بات چیت کریں۔

ماضی سے سیکھنا:

اس حوالے سے مختصر سی گفتگو بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو رکھ رکھاؤ اور شائستگی کی اہمیت سمجھانے میں مؤثر ثابت ہو سکتی ہے۔ رات کے کھانے کی میز پر یا جب آپ گاڑی میں کہیں جا رہے ہوں یا کسی بھی ایسے وقت جب آپ اپنے بچے کے ساتھ ہوں، اُس سے اس طرح کے سوالات پوچھیں۔ ''ہم مختلف کاموں کو مخصوص طریقے سے کیوں انجام دیتے ہیں؟ (کاریں، نیا ہوائی جہاز کیوں بناتے ہیں؟ ٹریفک کے قوانین اور رفتار کی حد کیوں مقرر کرتے ہیں؟ ترکیب کے مطابق ہی کھانے کیوں پکاتے ہیں؟ وغیرہ)''۔ اس گفتگو کو جتنا مرضی طویل کرلیں کیونکہ ان تمام سوالوں کا جواب یہی ہے کہ'' کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ اس طرح کام بن جاتا ہے یا ٹھیک رہتا ہے'' جب آپ بچوں کو یہ بنیادی نقطہ نظر سمجھالیں کہ 'ماضی کے تجربے سے سیکھنا، نئے اور بار بار کی کوششوں سے اور غلطیوں سے سیکھنے سے بہتر ہوتا ہے'' تو پھر ان سے یہ اہم ترین سوال پوچھیں'' ہمیں شائستگی اور آداب کا مظاہر کیوں کرنا چاہیے؟ بچوں کو یہ بات سمجھنا یقینی بنایئے کہ اس سوال کا جواب بھی وہی ہے'' کہ ان سے ہی کام بنتا ہے لوگوں اور معاشروں نے برسوں کے تجربات اور تحقیق کے بعد اس طرز عمل کو دریافت کیا ہے جو دنیا کے ہر شخص کے لیے کارگر ہے۔ اس طرز عمل کی بنیاد شائستگی اور آداب ہے''۔

بچوں کو بتائیے کہ ذہنی پختگی اس وقت شروع ہوتی ہے جب وہ ''اپنے علاوہ دوسروں کو دیکھنے کے قابل ہوسکیں'' اگر آپ اپنے بچوں کو یہ بات ذہن نشین کرا سکیں کہ انسان کی ذہنی پختگی کی نشانی یہ ہے کہ وہ آئینے کی طرح صرف خود کو دیکھتے رہنے کی بجائے کھڑکی کی طرح دوسروں کو دیکھنے اور ان کے مسائل اور ضروریات کو سننے کے قابل ہو۔ اس طریقۂ کار سے بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو بیماری کے نقصانات اور ہمدردی جیسے مؤثر طرزِ عمل کے فوائد سے آگاہی حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

میں اپنے بھائی کے سکول کے زمانے کی ایک لڑکی کے لیے بے حد اچھے جذبات رکھتی تھی۔ وہ عمر میں مجھ سے ایک سال بڑی تھی چنانچہ صرف، اس ایک سال کے فرق کی وجہ سے میں خود کو اس سے دوستی نہ کرنے پر تیار نہ کر پائی۔ تاہم میں ہر وقت اسے دیکھتی اور ہر حرکت کا بغور مشاہدہ کرتی۔ مجھے لگتا کہ میں بھی اسی کی طرح بننی چاہتی ہوں۔ اپنی عمر کی دوسری لڑکیوں کی طرح یہ سوچنے کی بجائے کہ کون سا لڑکا اسے پسند کرتا ہے اور کون نہیں۔ اور دوسرے اس کے بارے میں کیا سوچتے ہیں، میں نے دیکھا کہ وہ ہمیشہ دوسروں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی کوشش کرتی، خاص طور پر سکول میں پڑھنے والی ایک ذہنی طور پر مفلوج لڑکی سے، جسے سب لوگ مذاق کا نشانہ بناتے یا پھر بالکل نظرانداز کر دیتے۔ جب بھی، میری اس سے بات چیت ہوتی، وہ مجھ سے بے حد گرم جوشی سے ملتی اور میرے احوال کے بارے میں گفتگو کرتی رہتی۔ میں نے کبھی بھی گفتگو کے دوران اسے اپنے بارے میں زیادہ دیر تک بات کرتے نہیں دیکھا۔ وہ ہمیشہ مخلصانہ طور پر دوسروں کے بارے میں دلچسپی کا اظہار کرتی نظر آتی اور ہر کسی کو گفتگو میں شامل رکھنے کے لیے کوشاں رہتی۔ حتیٰ کہ میرے جیسی ''ناسمجھ'' کو بھی۔ اگرچہ وہ سکول کی خوبصورت یا سٹائلش ترین لڑکی تو نہ تھی پھر بھی ہر کوئی اس سے بے حد پیار کرتا تھا۔ اگرچہ وہ ہمیشہ دوسروں کے لیے ووٹ مانگتی نظر آئی۔ مگر مجھے یقین ہے اگر کبھی وہ خود سکول کی کسی بھی تنظیم کے کسی بھی عہدے کا انتخاب لڑتی تو باآسانی کامیاب ہو جاتی۔ لنڈا

ہم نے درج بالا کہانی اپنے بچوں کو اس کثرت سے سنائی ہے کہ وہ نہ صرف اب اس لڑکی اور اس کی شخصیت کی خوبیوں سے بخوبی آگاہ ہیں، بلکہ انہیں ایسا لگتا ہے کہ وہ اس لڑکی کو جانتے ہیں۔ اصل نقطہ یہ ہے کہ زندگی اس وقت انتہائی آسان اور پرسکون ہو جاتی ہے جب ہم اپنے دماغ کی ''کھڑکیاں دروازے'' کھول کر محض اپنے بارے میں غور نہ کرتے رہیں اور ہر چیز کو اپنے نقطہ نظر سے دیکھنے کی بجائے دوسروں کی ضرورتوں کو تلاش کرنا شروع کر دیں۔

بچوں کو بتائیں کہ دوست بنانے کے لیے پہلے خود دوست بننا پڑتا ہے:

اس سے بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچے دوستوں اور ان کی اہمیت کو سمجھ سکیں گے۔ بچوں کو بتائیں کہ ہم تھوڑا سا غور کر کے دوست سے اچھا سلوک کریں۔ جیسا کہ کسی دوست کی ''عقل داڑ'' نکلنے پر اس کے لیے آئس کریم لے کر جانا، یا دوست کی زندگی کے کسی اہم ترین دن پر اس کے لیے پھولوں کا گلدستہ بھجوانا تو یہ لمحات زندگی بھر کے لیے یادگار بن سکتے ہیں۔

انہیں بتائیں کہ ہر انسان سے، کچھ نہ کچھ سیکھا جا سکتا ہے:

بچوں کو یہ باور کرانا اس لیے ضروری ہے کیونکہ اس سے انہیں خود سے مختلف شخصیت رکھنے والے لوگوں کے ساتھ بہتر طرز عمل اپنانے میں مدد ملے گی۔ ٹین ایجرز اکثر یہ خیال کرتے ہیں کہ وہ صرف انہی لوگوں کے ساتھ دوستانہ مراسم رکھ سکتے ہیں، جو انہی کی طرح کا طرز زندگی اور سوچ رکھتے ہوں۔ حالانکہ اس طرح وہ زندگی میں کئی باتیں سیکھنے سے محروم ہو جاتے ہیں، جو انہیں مختلف طرح کا طرز زندگی رکھنے والے لوگوں سے حاصل ہو سکتی ہے۔

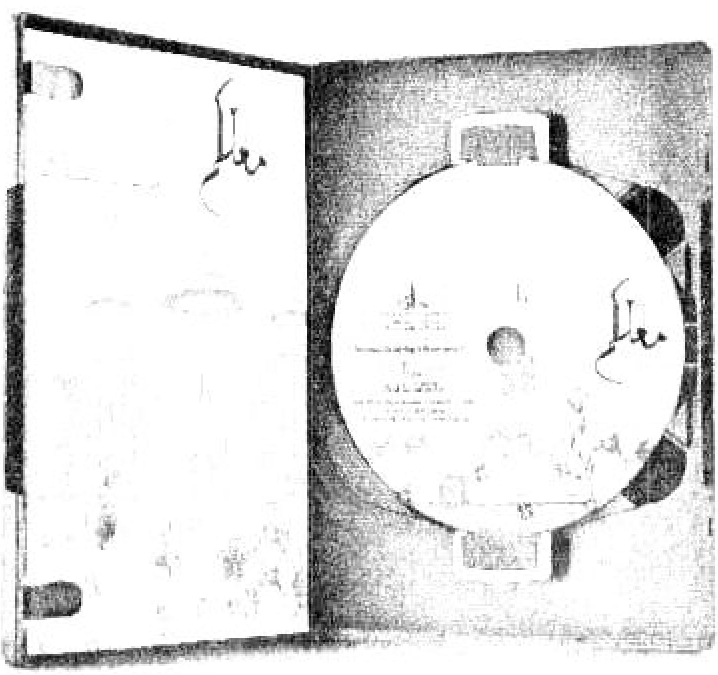
میری ایک دوست کی بیٹی کرسٹن اپنے جونیئر بھائی کی کلاس سے باہر نکلتے ہوئے ایک ایسی لڑکی سے باتیں کرنے لگی جو سیاہ لباس پہنے اور بالوں کو عجیب وحشی انداز میں سبز اور مالٹے رنگ سے سیدھے کیے ہوئی تھی۔ کرسٹن کی اس سے گفتگو شروع کرنے کا باعث، اس لڑکی کا خود کو ''Rocker'' کہنا بنا تھا۔ کیونکہ کرسٹن کو پہاڑیوں پر چڑھنے میں خاصی دلچسپی تھی۔ گفتگو کے دوران کرسٹن کو پتہ چلا کہ وہ عجیب و غریب حلیہ رکھنے والی لڑکی دراصل گفتگو کا بہت اچھا سلیقہ رکھتی ہے اور دونوں کی دلچسپی کا اشتراک بھی انہیں دوستی کے بندھن کی طرف کھینچتا چلا گیا۔ تقریباً ایک ہفتے کے بعد ایک روز کرسٹن کی سہیلیوں نے اسے گھیر لیا ''تم اس عجیب و غریب لڑکی کے ساتھ کیوں چپکی رہتی ہو؟'' وہ سب پوچھنے لگیں ''تم کلاس کی ذہین ترین لڑکی ہو اور تمہیں ساکھ کا خیال رکھنا چاہیے! تمہیں اس لڑکی میں کیا نظر آتا ہے؟ ہمیں تو اس سے ڈر لگتا ہے، تمہیں بھی خود کو اس سے بچانا چاہیے!''

کرسٹن نے ان سب کی باتیں سننے کے بعد بے حد تحمل اور پرسکون طور پر انہیں بتایا کہ پچھلے ایک ہفتے کے دوران اس نے اس عجیب حلیے والی لڑکی سے کیا کیا سیکھا تھا۔ دراصل وہ لڑکی جب گیارہ سال کی تھی تو اس کے چچا نے اس کے باپ کو قتل کر دیا تھا۔ اس کی ماں کو نشے کی لت نے آلیا تھا اور ان کا اچھا بھلا گھر ایک تاریک ''کباڑ خانہ'' میں تبدیل ہو گیا تھا۔ کرسٹن نے

بے حد عقل مندی سے یہ جان لیا تھا کہ لڑکی کو توجہ اور دوستی کی ضرورت تھی اور اس کے عجیب و غریب لباس اور حلیہ کی وجہ بھی یہی تھی کہ وہ دوسروں کی توجہ چاہتی تھی۔ جب کرسٹن نے ان سب باتوں اور اس لڑکی کی خوبیوں سے اپنی دیگر سہیلیوں کو آگاہ کیا تو ان کے دل میں بھی اس لڑکی کے لیے احترام اور ہمدردی کے جذبات پیدا ہو گئے۔

لنڈا

اُردو تعلیمی سافٹ وئیر ''معلم''



بارہواں مہینہ

انصاف اور رحم پسندی

قانون کا احترام، کام اور کھیل میں ایمانداری۔ قدرت کے اصولوں اور ''جو بوو گے وہی کاٹو گے'' کے قانون سے آگاہی، معاف کرنے اور رحم کرنے کے صلہ کا علم اور حسد و بغض کے نقصانات'' اور زہریلے پن کو سمجھنا!

انصاف اور رحم...... یہ دونوں الفاظ شاید بچوں کے لیے تھوڑے مشکل اور مذہبی پس منظر رکھنے والے ہوں گے۔ مگر جب انہیں عام فہم اور سادہ انداز میں بتایا جائے، تو پتہ چلے گا کہ یہ ہر گھر کے لیے اشد ضروری اور بنیادی ترین اقدار ہیں..... ایسی اقدار جن کے گرد باقی سب چیزیں گھومتی ہیں۔

اپنی کتابوں کی تشہیری مہم کے دوران، ایک دفعہ ہمیں قومی ٹیلی ویژن کے ٹاک شو میں لائیو سامعین کے سامنے گفتگو کرنا پڑی۔ اگرچہ ہم نے اپنے بہت سے شوز میں حصہ لیا ہے'' تاہم اس شو کے شرکاء ذرا مختلف قسم کے لگ رہے تھے۔ جب ہم شو کے لیے داخل ہوئے، تو ہمیں پتہ چلا کہ اصل فرق کیا تھا۔ میزبان نے ہم سے پوچھا کہ ہمارے خیال میں ایک خاندان کی بہتر نگہداشت کے لیے کیا چیز انتہائی ضروری ہے۔ ہم نے فوراً جواب دیا کہ شاید سب سے ضروری خاندان کے قوانین بنانا ہوتا ہے..... تھوڑے بہت ہی..... اس وقت سے جب بچے چھوٹے ہی ہوں، تاکہ انہیں اپنی حدود کا پتہ ہو، یہ پتہ کہ والدین اُن سے کیا چاہتے ہیں، اور انہیں انصاف اور ایمانداری کے طرزِ عمل کا احساس ہو۔

حیران کن طور پر..... شو کے سامعین نے ہمارے خیالات سے اتفاق نہیں کیا۔ ایک ماں نے اپنا ہاتھ بلند کیا اور بولی کہ وہ تو کبھی اپنے بیٹے کو سزا دینے کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی، کیونکہ اس کا بیٹا اس (اپنی ماں) سے بڑا تھا اور اگر وہ اسے سزا دینے کی کوشش کرتی تو الٹا (بیٹا) اسے سبق سکھا دیتا۔

ان لوگوں کے ساتھ ہم نے تقریباً ایک گھنٹہ گزارا..... جو انتہائی دلچسپ اور حیرت انگیز نئے تجربات سے بھرپور ثابت ہوا۔ ان میں بہت سے افراد ایسے گھروں سے تعلق رکھتے تھے۔ جہاں قوانین، انصاف یا رحم جیسے عناصر کے لیے کوئی جگہ نہ تھی۔ لہٰذا

انصاف اور ایماندار ..... دراصل اس اتحاد اور تحفظ کے امین ہوتے ہیں، جو کسی بھی گھر میں پائے جاتے ہیں۔ ان کی ابتداء اور اطلاق کا دار و مدار گھر میں لاگو کیے جانے والے قوانین کی افادیت سے غلطیوں کو سدھارنے کو اور معافی مانگنے کے نظام اور مستقل انصاف کے طریقۂ کار کے عملدرآمد پر منحصر ہے۔

انصاف اور رحم کے حوالے سے ہم نے دو اہم ترین باتیں اپنی سب سے بڑی بیٹی سے اس وقت سیکھیں جب وہ بڑھوتری کے دور میں تھی۔ پہلا وقت جب وہ صرف 7 سال کی تھی۔ ہم نے اس کے لیے اور اس کی 5 سالہ بہن کے لیے کچھ ''گھریلو اصول'' نافذ کرنے کی کوشش کی تھی۔ اس کے لیے ہم نے جمہوری انداز میں ان دونوں بہنوں سے بھی قوانین کے متعلق رائے دریافت کی تھی۔ ہم نے اُن کی تجاویز کو اپنی تجاویز کے ساتھ ملا کر ایک لسٹ تیار کر لی تھی، جس کے تحت چوبیس گھریلو قوانین وضع ہو گئے تھے، جن میں ''کسی کو مارنا نہیں'' سے لے کر ''بجلی کے سوئچوں سے دور رہنا'' وغیرہ جیسے عناصر شامل تھے۔

ایک اتوار کو 7 سالہ سارن اپنے سنڈے سکول سے واپس آئی تو اس کے پاس ایک اور تجویز موجود تھی۔ ''ڈیڈی، ممی'' وہ کہنے لگی: ''میرا خیال ہے ہم نے بہت زیادہ قوانین بنا لیئے ہیں۔ مجھے ان میں سے نصف بھی یاد نہیں رہتے۔ مجھے پتہ چلا ہے کہ مذہبی طور پر بھی احکامات خاصے مختصر ہیں۔ لہٰذا ہمیں بھی اپنے گھر کے قوانین کو آسان اور مختصر بنانے کی ضرورت ہے!''

اور ہم نے اس کی تجویز منظور کرتے ہوئے فہرست کو مختصر کر کے ایسے پانچ ''ایک حرفی'' قوانین تیار کر لیئے جنہیں تمام بچے اچھی طرح جان اور سمجھ سکتے تھے۔ ہم نے ان کے لیے قرار واقعی سزائیں تفویض کیں۔ اور ہمیں محسوس ہوا کہ کم از کم ہم نے اپنے گھر میں انصاف کی قدر کو سکھانے کا عمل شروع کر دیا ہے۔

تقریباً تین سال بعد ہماری اسی سب سے بڑی بیٹی نے جو اس وقت تک دس برس کی ہو چکی تھی، ہمیں وہ دوسرا سبق یاد دلوایا، جو دراصل انصاف کے ساتھ ہی جڑا ہوا ہے۔ ایک بار پھر اتوار کا دن تھا، اور ایک بار پھر وہ اپنے سنڈے سکول سے واپس آئی تھی۔ اس کے چھوٹے بھائیوں میں سے ایک اپنی بہن سے ناراض ہو گیا تھا اور اس نے اسے دھکا دے کر نیچے گرا دیا تھا۔ ہم بطور سزا اس بیٹے کو تنہا اس کے کمرے میں بھیجنے والے تھے مگر سارن نے اپنے اس بھائی کے چہرے کے تاثرات کو بغور دیکھا، جن سے یہ عیاں تھا کہ وہ اپنے کیے پر شرمندہ تھا اور اسے اس بات پر رنج تھا کہ اس نے اپنی بہن کو تکلیف پہنچائی تھی۔ ''آپ کو پتہ ہے، ڈیڈی'' سارن

بولی، ''اگر کوئی اپنی غلطی پر نادم ہوکر، معافی مانگنا چاہتا ہو، اور دوبارہ غلطی نہ دہرانے کا عہد کرے تو اسے سزا نہیں دینی چاہیے۔ بائبل میں اسے غلطی سدھارنا کہتے ہیں۔ رچرڈ

بلاشبہ سارن کا کہنا بالکل ٹھیک تھا۔ غلطی سدھارنے کے طریقے سے آپ سزا دینے کے تکلیف دہ عمل سے بھی بچ جاتے ہیں، پھر یہ کہ انسان سزا سے اتنا نہیں سیکھتا جتنا کہ غلطی کا احساس کر کے نادم ہونے اور اسے نہ دہرانے کے عہد کرنے (سدھارنے) کے عمل سے سیکھتا ہے۔ ہمارے گھر کے پانچوں قوانین کے ساتھ ''غلطی کو سدھارنے'' کی مشق کا اضافہ ہوگیا، جس کا مطلب ہے کہ ان قوانین کو توڑنے کی غلطی کرنے والا اگر اپنی غلطی پر نادم ہے اور اسے نہ دہرانے کا سچا عہد کر کے غلطی سدھارنا چاہتا ہے تو اسے سزا سے نجات مل سکتی ہے۔ اس طریقۂ کار سے ہمیں زندگی کی دو مشکل ترین (اور شاید اہم ترین بھی) صلاحیتوں کے بارے میں سیکھنے کے وسیع مواقع حاصل ہوگئے ہیں۔ ان صلاحیتوں کو ... سدھارنا یا بہتر بنانا اور معاف کرنا کہتے ہیں۔

ان دونوں صلاحیتوں پر مشتمل اخلاقی قدر انتہائی اہم اور ہماری خوشیوں سے براہ راست منسلک ہے۔ وہ بچے جو قوانین پر عمل درآمد کرنا دوسروں سے ایماندارانہ طور پر پیش آنا اور اپنی غلطیوں کو سدھارنا اور دوسروں کی غلطیوں کو معاف کر دینا سیکھ جاتے ہیں، وہ تلخیوں، عداوتوں اور اس ذہنی یا جسمانی احساس ندامت سے بچ جاتے ہیں جو دراصل (انصاف اور رحم) اخلاقی قدر کو نظر انداز کرنے یا نہ سمجھنے کے باعث انسانوں کا مقدر بن جاتا ہے۔

جنرل گائیڈ لائنز

آسان گھریلو قوانین نافذ کریں:

اس طریقۂ کار سے بچوں کو اپنی حدود کا پتہ چلے گا اور وہ یہ بھی جان لیں گے کہ ان سے کیسا بننے کی توقع کی جاتی ہے۔ گھریلو قوانین کے نفاذ کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایسا ''دو مرحلوں'' میں کیا جائے، پہلے مرحلے میں بچوں کے ساتھ مل کر مختصر طور پر قوانین کی اہمیت پر گفتگو کریں، مثال کے طور پر چوری کرنے، دھوکا دہی یا دوسروں کو تکلیف دینے والوں کے لیے حکومتی سطح پر ہر ملک میں قانون موجود ہوتے ہیں۔ سڑکوں پر عوام کی جانوں کا تحفظ یقینی بنانے اور حادثات کی روک تھام کے لیے ٹریفک قوانین بنائے جاتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اس لیے ہمیں گھر میں بھی قوانین کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ہم خوش وخرم زندگی گزار سکیں اور تاکہ ہر کوئی یہ جان لے کہ کیسا بن کر رہنا ہے۔ اس کے بعد بچوں سے ان کی تجاویز دریافت کریں وہ جو بھی قوانین تجویز کریں، انہیں نوٹ کر لیں اس کے بعد انہیں بتائیں کہ آپ (بطور والدین) ان قوانین پر غور وفکر کریں گے اور پھر اگلے مرحلے میں اس پر مل کر حتمی بحث کریں گے۔

جب آپ (بطور والدین) اپنے گھر کے لیے مناسب قوانین وضع کرلیں، تو انہیں ایک چارٹ پر لکھیں اور تمام اہلِ خانہ کے ساتھ دوسرا ''سیشن'' منعقد کر کے سب کے سامنے ان قوانین کی وضاحت کریں۔

ہم آپ کے لیے پانچ آسان، ایک حرفی قوانین تجویز کر رہے ہیں، جو بچے پوری طرح سمجھ بھی سکتے ہیں اور انہیں یاد بھی رکھ سکتے ہیں۔

☆ امن (کسی کو مارنا نہیں، جھگڑا نہیں کرنا، چیخنا، چلانا نہیں، ضد نہیں کرنا، وغیرہ)

☆ چارٹ سیٹ (ہر بچے کے لیے ایک چارٹ سیٹ بنے گا جس میں چار چارٹ ہوں گے۔ ایک میں اس بچے کو تفویض کردہ گھریلو کاموں کی تفصیل ہوگی دوسرے پر سکول کا ہوم ورک مکمل کرنے اور تیسرے پر اپنے موسیقی یا کھیل وغیرہ کے مشق کی تفصیل درج کی جائے گی، چوتھے چارٹ پر رات کی چیزیں (مثلاً کمرہ صاف کرنا، دانت صاف کرنا، وقت پر سونے جانا) کی تفصیل ہوگی۔ قانون یہ ہے کہ ہر روز یہ چاروں چارٹ پر کرنا ہوں گے۔

☆ اجازت لینا (بغیر پوچھے کہیں نہ جانا، کسی کو گھر پر نہ بلانا وغیرہ)

☆ تربیت و تنظیم (کمرے کو منظم رکھنا، اپنی چیزوں کا؟ خود خیال رکھنا)

☆ فرمانبرداری (والدین کا کہنا ہر حال میں ماننا)

بچوں سے اس بارے میں تبادلہ خیال کریں کہ کیسے ان میں سے ہر قانون تمام افراد خانہ کو خوش رکھنے میں معاون ثابت ہوسکتا ہے۔

ہر قانون کی پابندی کرنے پر انعامات اور خلاف ورزی کرنے پر سزا کا نظام قائم کریں:

یہ طریقہ کار بچوں کو انصاف کے تقاضوں اور کسی بات کی وجہ اور بعد ازاں نتائج کے بارے میں آگاہی دینے میں معاون ثابت ہوگا۔

''جیب خرچ'' کو چارٹ یا بورڈ سسٹم کے ساتھ منسلک کرنے کے علاوہ بچوں کی طرف سے ہر ہفتہ کے دوران کسی بھی قانون کا خاص خیال رکھنے پر انہیں اضافی یا انعامی ''جیب خرچ'' بھی عنایت کریں۔ تاہم بچوں کی عمروں کی مناسبت سے اس نظام کو ترتیب دیں، یعنی ان کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو بھی ضرور مدنظر رکھیں۔

گھر کے پانچوں قوانین میں سے کسی کی بھی خلاف ورزی پر خاص سزا ''نظام کا نہ ماننا'' ہونا چاہیے۔

''جیب خرچ'' ملنے کے دن جس بچے نے ان قوانین کی پاسداری کا پورا خیال رکھا ہوا سے نہ صرف تعریف و توصیف بلکہ انعام سے بھی نوازیں اور جس بچے کی کارکردگی بری رہی ہوا سے تنقید یا چڑانے کے بجائے بالکل نظر انداز کردیں۔

خاص قوانین کے مکمل نفاذ کے لیے مخصوص سزاؤں کا اطلاق بھی ضروری ہوتا ہے یہ سزائیں جس قدر ممکن ہوسکیں ''منطقی نتائج'' کی حامل ہونی چاہیے۔ چند قوانین اور تجاویز ذیل میں پیش کی جارہی ہیں:

- امن: جیسا کہ پہلے بھی ذکر ہو چکا ہے ایک ''غلطی سدھارنے والا بنچ'' بنائیں، جن پر ایسے بچوں کو جو آپس میں تلخ جملوں کا تبادلہ کریں یا لڑیں جھگڑیں اس وقت تک بیٹھا دیا جائے جب تک وہ یہ نہ بتائیں کہ انہوں نے (دوسرے بچے نے نہیں) کیا غلطی کی تھی۔
- اجازت لینا: اگر کوئی بچہ بغیر اجازت کوئی کام کرتا ہے یا کہیں چلا جاتا ہے تو اگلی بار جب وہ اجازت مانگے بھی تو اس کا جواب ''نہیں'' ہونا چاہیے۔ تاکہ اُسے اپنی غلطی یاد رہے۔
- تنظیم: دوسرے افراد خانہ بچے کی چیزیں اٹھائیں اور انہیں اس کے بستر پر پھیلا دیں تاکہ اسے رات کو ہر صورت انہیں ترتیب سے رکھنا پڑے۔
- فرمانبرداری: اس حوالے سے ایک ''پاس ورڈ'' متعارف کروائیں جیسا کہ ''مہربانی فرما کر'' جب آپ بچوں سے کچھ کرنے کے لیے کہیں تو ایسا کہتے ہوئے پہلے ''مہربانی فرما کر (پلیز (''ضرور استعمال کریں۔ اس کو فوری ردعمل ''جی ممی'' یا ''جی ڈیڈی'' ہونا چاہیے۔ جب کوئی بچہ نافرمانی کرے یا اس طرح سے جواب دینا بھول جائے تو کہیں'' آؤ، پھر سے کرتے ہیں'' اب ٹھیک جواب دینا، اس کے بعد اسے دوبارہ کام کا بتائیں اور'' مہربانی فرما کر'' پر خصوصی زور دیجیے اگر پھر بھی وہ کہنا نہ مانے اور یہ نہ کہے'' جی ممی'' اور'' جی ڈیڈی'' تو اسے سزا کے طور پر تنہا اس کے کمرے میں بھیج دیجیے۔

غلطی ''سدھارنے'' کے لیے رعایت دیجیے:

ایسا طریقہ کار واضح کرنے سے بچوں کو معاف کرنے اور معافی مانگنے جیسی پختہ اقدار اور'' صلاحیتیں'' سکھانے کا اچھا موقع حاصل کیا جاسکتا ہے، جب گھر کے قوانین پوری طرح واضح ہوجائیں اور ان پر انعامات سزاؤں اور غلطی سدھارنے کے طریقہ کار کے ساتھ عملدرآمد بھی شروع ہوجائے تو چھوٹے بچوں کو غلطی سدھارنے کے طریقے سکھائیں جیسا کہ کسی خاص چیز کے لیے معذرت چاہنا، معافی مانگنا اور آئندہ اسے کبھی نہ کرنا وغیرہ۔

جس قدر اور جہاں بھی ممکن ہوسکے سزا کی جگہ سدھارنے کا لفظ استعمال کریں اگر بچے ایک دوسرے سے اپنی غلطی کا اعتراف کرکے اسے سدھارنے کا عہد کریں تو انہیں'' فنگ بنچ'' پر مت بٹھائیں۔ اس طرح اگر وہ نافرمانی کرنے کے بعد فوراً اگلی صورت حال کا ادارک کرتے ہوئے معذرت طلب کریں تو انہیں ان کے کمرے میں بھیجنے سے پرہیز کریں۔

اپنے بچوں کے سامنے ایسا بننے کی کوشش نہ کریں جسے آپ میں کوئی خاص بات نہیں بلکہ ان کے سامنے ایسے انسان کے طور پر پیش آئیں جو ہمہ وقت اچھے سے اچھا بننے کی جستجو میں رہتا ہے۔

ایماندار اور مستقل مزاج رہیں، مگر ساتھ ہی نرم خو اور رحم کرنے والے بھی:

ہمیشہ کی طرح یہ اخلاقی قدر بھی اپنی ذاتی مثال کے ذریعے سکھائیں۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ بچوں کو انعام پانے والے اور سزا دلانے والے طرزِ عمل کا اچھی طرح پتہ ہو۔ لہٰذا اس حوالے سے مستقل مزاج رہیں۔ دوسری طرف ''فوری انصاف'' کو ہی اپنا مطمعِ نظر نہ بنالیں، بلکہ غلطی سدھارنے اور معافی دینے کو ترجیح دیں اور سزا صرف انتہائی مجبوری کی حالت میں (افسوس ظاہر کرتے ہوئے کہیں یہی ضروری ہوگیا تھا) استعمال کریں۔

پری سکول عمر کے بچوں کے لیے مؤثر طریقے

باری (Turn) لینا:

اس طریقۂ کار کے ذریعے اپنے بچے میں ایماندار کی بنیاد رکھیں۔ بولنا سیکھنے والے بچوں کو جو ابتدائی الفاظ آپ سکھاتے ہیں ان میں سے ایک ''باری'' بھی ہونا چاہیے۔ دو سالہ (بلکہ اس سے بھی کچھ چھوٹے) بچے اس لفظ اور اس کے مفہوم کے ذریعے دوسروں کو شریک کرنے کا سبق سیکھ سکتے ہیں۔ بچے کو کسی کھلونے کے ساتھ مخصوص وقت تک (باری) لینے دیں اس کے بعد اسے کہیں ''اب بھائی یا بہن کی باری ہے'' اور اسے کھلونا دوسرے بچے کو دینا ہوگا۔ اس کے بعد اسے دوسرے بچے کو کھیلنا دیکھنے دیں اور اس وقت تک انتظار کرنے دیں جب تک کہ مخصوص وقت کے بعد دوبارہ اس کی ''باری'' نہ آجائے۔

جب کوئی بچہ مخصوص وقت کے بعد دوسرے بچے کو اس کی ''باری'' دے تو اس کی خوب تعریف کریں جیسا کہ ہم نے پہلے بھی واضح کیا ہے کوئی خاص وقت ظاہر کرنے والا ''آلہ'' بچوں کے درمیان ''باری'' کے مخصوص دورانیہ کا تعین کرنے میں بے حد مؤثر ثابت ہوگا اس سے ان کے درمیان تناؤ اور جھگڑے کی کیفیت پیدا نہیں ہوگی۔ آپ کسی بھی ایسے وقت ظاہر کرنے والے آلے کی مدد سے ننھے بچوں کو دو سے تین منٹ کے دورانیے کی ''باری'' لینے دیں۔ بچے کو یہ بات ضرور باور کرائیں کہ سب کے لیے ایک جیسا وقت مقرر کرنا ہی ایماندار [illegible] ہے۔

دوستانہ پن کی آمیزش:

اپنے بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد دیں کہ وہ کسی کھلونے سے اس صورت میں زیادہ طویل عرصے تک لطف اٹھا سکتے ہیں اگر وہ دوستانہ طور پر مل کر کھیلنا سیکھ لیں جب آپ کے پری سکولرز بچے تھوڑے بڑے ہو جائیں اور دوسروں کو شریک کرنا اور ''باری'' کے تصورات کو سمجھ لیں تو آپ انہیں یہ سمجھا سکتے ہیں کہ بعض اوقات ''باری'' کے طریقے کے بجائے ایک ہی وقت میں مل کر کھیلنے کا طریقہ بھی بے حد کارگر ثابت ہوتا ہے۔ بچوں کو یہ بات جس قدر ممکن ہو

مختلف طریقوں سے سمجھائیں۔ مثال کے طور پر اگر بچے گیند سے کھیل رہے ہیں تو انہیں بتائیں کہ باری، باری کے طریقے سے ہر بچہ اسے الگ الگ اچھال کر کھیل سکتا ہے مگر اگر سب مل کر چاہیں تو ''کیچ کیچ'' کھیل سکتے ہیں یا پھر اگر وہ گڑیا سب کھیل رہے ہیں تو ہر کوئی الگ الگ اسے پکڑ کر کھیل سکتا ہے مگر مل کر اگر وہ ''ہاؤس'' کا کھیل کھیلیں اور گڑیا کو ''گھر کی بچی'' بنا کر اکٹھے کھیل سکتے ہیں۔

سادہ انداز میں ذہن نشین کرانا:

یہ ذرا بڑے ہو جانے والے پری سکول عمر کے بچوں کو ''دوسروں کو شریک کرنے، سب کا خیال رکھنے اور انصاف پر قائم رہنے'' کا طرز فکر دینے کا اچھا طریقہ ہے اگر بچہ لفظ ''قافیہ بندی'' یعنی (Rhyme) کا مطلب نہ سمجھتے ہوں تو انہیں اس کا مطلب بتائیں اور بچوں کی کتابوں میں موجود (Rhyme) اور سادہ نظموں سے انہیں واقف کرائیں اسکے بعد انہیں بتائیں کہ تین انگریزی الفاظ ایسے ہیں جو ایک دوسرے کے ساتھ ہم قافیہ ہیں اور جو ہر کسی کو خوش کرنے کا باعث بن جاتے ہیں وہ الفاظ ہیں (Fair, Care, Share) بچوں کو ان کے اردو مفہوم بھی بتائیں ااور دیکھیں کہ کیا وہ ان تینوں کو یاد رکھ سکتے ہیں اس کے بعد وقفے وقفے سے بچے سے پوچھتے رہیں (خصوصا جب اسے اس کی ضرورت بھی ہو)، کیا تمہیں تینوں ہم قافیہ (Rhyming) الفاظ یاد ہیں۔

تنظیم:

فرمانبرداری اور انصاف پسندی سکھانے کے لیے بچوں کو نظم وضبط کا پابند بنانا ضروری ہے۔ والدین کو یہ فیصلہ خود کرنا چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو تنظیم سکھانے کے لیے کیا طریقہ اپنانا چاہتے ہیں، مگر مندرجہ ذیل طریقے ہر صورت میں مؤثر ثابت ہو سکتے ہیں

- بچوں کو نظم وضبط کا سبق ہمیشہ نجی طور سکھایا جانا چاہیے نہ کہ بہت سارے یا اجنبی لوگوں کی موجودگی میں!۔
- بچے ان باتوں کو ضرور دہرائیں گے جن پر انہیں توجہ ملے گی۔ خواہ وہ اچھی ہوں یا بری، لہٰذا والدین کے لیے اہم یہ ہے کہ وہ بچوں کے اچھے کاموں پر برے کاموں کی بجائے زیادہ توجہ دیں۔ اچھے کاموں پر انہیں بھرپور پیار اور تعریف سے نوازیں جب کہ غلط کام کرنے پر انہیں بغیر توجہ دیئے نظم وضبط کی طرف واپس لوٹنے پر مجبور کرنا زیادہ بہتر حکمت عملی ہے۔
- بچوں کو یہ پتہ ہونا چاہیے کہ ان سے جن قوانین کی پابندی کی توقع کی جا رہی ہے اس کی وجہ کیا ہے یعنی یہ انہی کے بھلے کے لیے ہیں نہ کہ محض والدین کی طرف سے ان پر تھوپ دیئے گئے ہیں۔ اور انہیں فرمانبرداری کو قوانین کی پاسداری سمجھ کر اپنانا چاہیے نہ کہ لوگوں کا حکم سمجھ کر۔
- بچوں کو مستقل نوعیت رکھنے والے اور بار بار تبدیل نہ کیے جانے والے نظم وضبط کی پابندی میں شامل نہیں ہونا۔

☆ نظم وضبط کو سچ سکھانے کے طریقے کے طور پر تصور کیا جانا چاہیے۔

☆ سزا صرف اس صورت میں لاگو ہونی چاہیے جب قوانین توڑے جائیں جب بچے ان باتوں کے بارے میں غلط فیصلے کریں جو قوانین کے زیر اثر نہ آتے ہوں تو ان کی سزا ان کے اپنے غلط انتخاب کا منطقی نتیجہ ہونا چاہیے۔(مثال کے طور پر اگر ایک بچہ اپنا کوٹ یا سویٹر پہننا بھول جاتا ہے یا سرد موسم میں بغیر کچھ پہنے باہر نکل جاتا ہے اور اسے ٹھنڈ لگ جاتی ہے تو یہی اس کی سزا ہے اسے اور کسی سزا یا ڈانٹ ڈپٹ کی ضرورت نہیں۔

ایلیمنٹری سکول کی عمر کے بچے کے لیے مؤثر طریقے:

پودے کی نگہداشت:

بچوں کو کاشت کے اصول سے آگاہ کریں اس طرح انہیں ایک ایسی مثال مل جائے گی جس کے ذریعے آپ انہیں انصاف اور عمل ورد عمل کے اصولوں سے روشناس کرا سکیں گے۔اپنے گھر میں ایک چھوٹا سا باغ لگائیں اگر یہ ممکن نہ ہو تو ایک ہی پودے سے کام چل جائے گا۔اب اپنے بچے کو خاص قسم کے پودوں یا پھر کسی ایک پودے کی دیکھ بھال کا کام سونپ دیں۔اسے بتائیں کہ باقاعدہ پانی دینے، گوڈی کرنے اور خیال رکھنے سے پودا بڑا ہوتا جائے گا، اور اگر ہم اس پر توجہ نہیں دیں گے تو وہ مرجھا جائے گا۔ یا پھر بالکل ہی سوکھ یا ختم ہو جائے گا۔ بچے کو یاد کراتے رہیں اور کسی حد تک اس کی مدد بھی کریں مگر اصل ذمہ داری بچے کو ہی سونپے رکھیں تاکہ وہ کاشت اور عمل و ردعمل کے اصولوں سے اچھی طرح واقف ہو سکیں نیز قدرتی نتائج کے عمل کو بھی سمجھ سکے۔

اس کے بعد بچے کے اس تجربے کی مدد سے اسے دنیا پر لاگو ہونے والے قدرتی انصاف کے تصور سے آگاہ کریں اور اس سے متعلقہ دوسری چیزیں بھی واضح کریں مثال کے طور پر اگر ہم میزبان طبیعت رکھتے ہوں تو دوسرے ہم سے خوش رہتے (پھلتے پھولتے) ہیں اور ہم سے اچھا سلوک کرتے ہیں۔ اگر ہم اپنی چیزوں کی حفاظت کریں تو دیرپا ثابت ہوتی ہیں۔اگر ہم چیزوں پر یا لوگوں پر توجہ نہ دیں تو وہ بھی اچھا کام نہیں کرتے۔اور ہمیں جواباً خوشی یا لطف نہیں دیتے۔

ہم قافیہ الفاظ کے ساتھ چیلنج شامل کر دیں:

اپنے بچوں کو ایک دوسرے کے ساتھ ایماندارانہ برتاؤ کے لیے چیلنج کے ذریعے مائل کریں بچوں کو بتائیں کہ آپ کے پاس ان کے لیے ایک چیلنج ہے اور وہ چیلنج چار الفاظ پر مشتمل ہے جو ہم قافیہ ہیں، یعنی ''کیا آپ (Share, Care, Fair) کا عملی مظاہرہ کر کے دکھا سکتے ہو'' بچوں کو اس چیلنج کے بارے میں اچھی طرح سمجھا دیں انہیں یہ بھی بتائیں کہ یہ ایک مشکل چیلنج ہے۔ان چیلنجوں سے جو ان کے دوست انہیں دیتے ہوں گے۔

بچوں کے ساتھ اس بات پر تبادلۂ خیال کریں کہ ان چاروں الفاظ کا کیا مطلب ہے۔ مثالیں دے کر سمجھائیں تو اور بھی اچھا ہے۔ اس مہینے کے دوران ان چار الفاظ کو اپنا ''تکیہ کلام'' بنانے کی کوشش کریں۔

رحم دلی اور انصاف کا ایوارڈ

بچوں کو پر انصاف بننے اور معاف کر دینے پر بھرپور تعریف اور توصیف سے نوازیں اور ان دونوں خصوصیات کے اظہار کے بھرپور مواقع فراہم کریں۔ اپنے اتوار کے دن کے ایوارڈ میں رحم دلی اور انصاف کے ایوارڈ کا اضافہ کر لیں جیسا کہ دیگر ایوارڈز کا طریقہ کار رہا ہے اس پر عمل پیرا رہتے ہوئے پوچھیں، رحم دلی اور انصاف کے ایوارڈ کا امیدوار کون ہے؟ بچوں کو گذشتہ ہفتے میں پیش آنے والی مشکلات اور ایسے واقعات یاد کرنے دیں جب انہوں نے دوسروں کو اپنے ساتھ شریک کیا ہو۔ دوسرے بچوں کو پہلے جانے دیا ہو باری کے طریقہ کار پر از خود عمل درآمد کیا ہو اور اسی طرح کی دیگر مثالیں یا پھر ایسے واقعات جب انہوں نے کسی بات پر معذرت طلب کی ہو یا دوسرے شخص کو معاف کر دیا ہو۔ حقیقی مستحق کو ایوارڈ تفویض کیجئے۔ بچوں کو واضح کیجئے کہ اس ایوارڈ کو جیتنے یا ذہن میں رکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ خود سے (دن میں کئی بار) پوچھنے کی عادت ڈالی جائے کہ ''ایسی صورت میں ہمارے نبی پاک ﷺ کیا کرتے۔''

سورج اور بادل کا کھیل:

یہ سرگرمی ایلیمنٹری سکول کی عمر کے بچوں کو یہ سمجھانے میں مدد دے گا کہ وہ اپنی غلطی سدھارنے اور دوسروں کو معاف کرنے کی صلاحیتوں سے جس طرح استفادہ کریں گے اسی تناسب سے خود کو خوش یا افسردہ بنا لیں گے۔ ایک کاغذ پر سورج بنا کر اس میں پیلا رنگ بھر لیں اور گول کاٹ لیں۔ اسی طرح ایک دوسرے کاغذ پر سیاہ بادل بنا کر اس کو بھی کاٹ لیں اب دو چھڑیاں لے کر ان پر یہ دونوں کاغذ لگا دیں اب دو بچوں کے حلیے کے کاغذ کاٹیں (آپ بچوں کے کھلونوں کو بھی اس مقصد کے لیے استعمال کر سکتے ہیں ایک کو ''بلی'' اور دوسرے کو ''ایڈی'' نام دے دیں۔ بلی اور ایڈی کو میز پر یا فرش پر بیٹھا دیں۔)

اب درجہ ذیل صورتیں بیان کریں اور بچوں سے کہیں کہ وہ بلی اور ایڈی کا صورت حال کے مطابق خوشی یا غم کا فیصلہ کریں اور ان کے سر پر خوشی کی صورت میں سنہرے سورج والا کاغذ اور غم یا اداس کی صورت میں سیاہ بادل والا کاغذ رکھیں۔

☆ ایک لڑکا ایڈی کو اپنے سکول لے جاتا ہے۔ ایڈی کو سارا دن لڑکے پر بہت غصہ آتا ہے اور وہ سارا وقت راہ فرار تلاش کرتا رہتا ہے۔ (بادل)

☆ بلی اپنی بہن کی دراز کھولتا ہے اور ان کی کچھ پنسلیں نکال لیتا ہے۔ پھر اسے یہ سب بہت برا لگتا ہے اور وہ

انہیں فوراً واپس رکھ کر کہتا ہے میں معافی چاہتا ہوں (سورج)

☆ ایک لڑکے کی پھینکی گیند زور سے ایڈی کو کمر پر لگتی ہے ایک منٹ کے لیے اسے کافی درد محسوس ہوتا ہے اور ایڈی بے حد غصہ محسوس کرتا ہے مگر وہ اپنے غصہ پر قابو پالیتا ہے اور لڑکے سے کہتا ہے کہ وہ بالکل ٹھیک ہے اور اسے پتہ ہے کہ لڑکا اسے نہیں مارنا چاہتا تھا (سورج)۔

☆ بلی اپنی ممی کے جوتے باہر ہی چھوڑ آتا ہے اور ان کا پالتو کتا ان جوتوں کو چبا جاتا ہے کسی کو نہیں پتہ کہ بلی نے جوتے باہر چھوڑے تھے اس لیے بلی بھی خاموش رہتا ہے اور نہ تو اپنی غلطی سدھارتا ہے اور نہ ہی کسی کو اس بارے میں بتاتا ہے (بادل)۔

☆ اور اسی طرح کی دیگر مثالیں خود بنا کر بچوں کے ساتھ اس کھیل کو خاصی دیر تک کھیلتے رہیں۔

موازناتی کہانی:

یہ کہانی چھوٹے بچوں میں گھریلو قوانین کی ضرورت اور ان کے مطابق زندگی گزارنے کی افادیت کا شعور اجاگر کرے گی۔

ایک تختہ سیاہ یا بڑے سے کاغذ پر دو مکانات بنائیں (یا بچوں کو بنانے دیں) جو ایک ہی حجم کے ہوں اور ساتھ ساتھ بنے ہوں اس ڈرائنگ کو کسی منظر کی طرح سامنے رکھتے ہوئے بچوں کو درجہ ذیل کہانی اپنے الفاظ میں سنائیں۔

اس گھر میں (دونوں گھروں میں ایک کی طرف اشارہ کریں) سمتھ خاندان رہتا تھا ان کے ہاں ایک لڑکا اور لڑکی تھے جن کے نام بالترتیب سٹیوا اور لٹ تھے اور ان کے ہاں کوئی گھریلو اصول اور قوانین واضح نہیں کیے تھے اور نہ ہی اپنے ماں باپ کا خیال رکھنا ہوتا تھا۔ وہ جب چاہتے ٹیلی ویژن دیکھ سکتے تھے (اب دوسرے گھر کی طرف اشارہ کریں) اس گھر میں جونز خاندان رہتا تھا ان کے ہاں ایک جمی نامی لڑکا اور جینی نامی لڑکی تھی۔ ان کے ہاں گھریلو اصول بنائے اور نافذ کیے گئے تھے اور بچوں کو پتہ تھا کہ اگر وہ قانون توڑیں گے تو انہیں سزا بھگتنا پڑے گی۔

''اب آؤ فرض کرتے ہیں کہ جیسے ہم ان دونوں گھروں کے اندر دیکھ سکتے ہیں کہ اندر کیا ہو رہا ہے، پہلے سمتھ خاندان کا گھر دیکھتے ہیں۔ سٹیوا اور لٹ کے کمرے دیکھو ایسے لگتا ہے جیسے مرغیوں کے ڈبے ہیں کوئی چیز بھی ٹھکانے پر نہیں، سب چیزیں فرش پر بکھری ہوئی ہیں مگر سٹیوا اور لٹ کہاں ہیں؟ او ہو لٹ ٹیلی ویژن دیکھ رہی ہے اس نے اپنا ہوم ورک بھی نہیں کیا ہے کل جب اس کی ٹیچر اس سے ہوم ورک اور اس سے متعلق سوالات پوچھے گی تو اس سے کوئی جواب نہیں بن پڑے گا۔ سٹیوا گھر سے باہر بازار کے نزدیک اپنے دوست کے ساتھ کھیل رہا ہے اس کی ممی کب سے اسے رات کے کھانے کے لیے بلا رہی ہیں مگر وہ سنتا ہی نہیں اب اس کا کھانا ٹھنڈا اور سوکھ گیا ہے دیکھو اس کے

چہرے پر ناخنوں کے نشان ہیں جو سٹیو کے ساتھ ایک کھلونے کے لیے جھگڑنے کی وجہ سے لگے ہیں ان کے ہاں آپس میں جھگڑا کرنے کے بارے میں بھی کوئی قانون نہیں ہے۔

''آؤاب جونز خاندان کا گھر دیکھتے ہیں۔ جمی اور جینی کے کپڑے اور کھلونے صاف ستھرے اور بالکل نئے جیسے دکھائی دیتے ہیں۔ کیونکہ وہ اپنے گھریلو قوانین پر عمل درآمد کرتے ہوئے ان کا خیال رکھتے ہیں ان کے تمام اہل خانہ رات کو کھانا مل کر کھا رہے ہیں۔ کیونکہ ان کے ہاں یہ قانون ہے، جمی اور جینی نے اپنا ہوم ورک رات کے کھانے سے پہلے ہی مکمل کر لیا تھا، کیونکہ اس بارے میں بھی ان کا ایک قانون موجود ہے۔ جب وہ کھانا ختم کریں گے تو وہ آپس میں سکون سے کھیل سکیں گے کیونکہ انہیں سکول کا کام نہ کرنے کا خوف نہیں ہوگا''۔

اس کہانی میں ایسی باتیں شامل کر کے جو آپ کے خاندان سے مطابقت رکھتی ہوں اس سے مؤثر اور بچوں کی دلچسپی کے قریب تر بنالیں۔ اس کے بعد بچوں کے ساتھ درج ذیل سوالات کے حوالے سے تبادلۂ خیال کریں۔

کیا قوانین برے ہوتے ہیں؟ گھریلو قوانین سے ہمیں خوشی حاصل ہوتی ہے یا غم؟ کیا ہم سمتھ خاندان کی طرح بننا پسند کرتے ہیں؟ کیا بڑوں کو بھی قوانین کی پابندی کرنی چاہیے؟ ہمارے اہم قومی قوانین کونسے ہیں؟ ہمارے محلہ میں اہم قانون کیا ہیں؟ ہمارے گھر کے قانون کیا ہیں؟ یہ قوانین ہمیں کیسے خوشی دیتے ہیں؟۔

کردار بدلنے کا طریقہ:

یہ طریقہ کار بچوں کو آپ کے نقطہ نظر سے اور آپ کو ان کے نقطہ نظر سے چیزوں کو دیکھنے میں مدد دے گا۔ جب آپ کے گھر میں کسی خاص حوالے سے نافرمانی کا انتہائی سنجیدہ واقع پیش آجائے تو ایک لمحہ کے لیے خاموش بیٹھ جائیں۔ ماحول کو پرسکون ہونے دیں اور پھر بچے کو کہیں کہ وہ خود کو ممی یا ڈیڈی سمجھے اور آپ کو (یعنی ماں باپ) اپنی جگہ تصور کرے اس کے لیے تمام لوازمات پورے کریں تاکہ وہ بغیر ہچکچاہٹ کے کھل کر بات کر سکے۔ اسے بتائیں کہ وہ آپ سے (بچے سے) کسی خاص کام کے کرنے یا (نہ کرنے) کی توقع کیوں رکھتا ہے پھر یہ کھیل شروع کردیں۔

آپ ایک سمجھدار اور دلائل سے بات کرنے والا بچہ بنئے، بچے کا کردار اچھی طرح سنبھالیں اور اپنے والد یا والدہ (بچے) والد یا والدہ کو وضاحت پر مجبور کریں کہ وہ آپ سے کسی خاص ہدایت کی پاسداری کی توقع کیوں رکھتا رکھتی ہے۔ بعض بچے دوسروں کی نسبت زیادہ فطری انداز میں کردار نبھاتے ہیں۔ مگر بھی بچے آہستہ آہستہ یہ تکنیک سیکھ سکتے ہیں۔ اور یقین جانیں کہ یہ طریقہ کار بے حد کارگر ثابت ہوتا ہے۔ کیونکہ بچہ والدین کے نقطہ نظر سے سوچنے لگتا ہے اور اسے والدین کے احساسات اور تفکرات کا اندازہ ہونے لگتا ہے، اسی طرح والدین بھی بچے کے نقطہ نظر سے سوچ کر اس کے جذبات، امنگوں اور خواہشات کا ادراک کرنے لگتے ہیں۔

پانی میں رنگوں کی آمیزش:

پانی کا ایک برتن لے کر اس میں ایک قطرہ کسی بھی رنگ کا شامل کر کے بچوں کو دکھائیں۔ اس طرح آپ انہیں یہ سمجھا سکتے ہیں کہ جیسے یہ ایک قطرہ پورے پانی کا رنگ تبدیل کر دیتا ہے، اسی طرح تھوڑا سا کینہ یا بغض ہمیں مکمل طور پر برا بنا سکتا ہے۔

ہمارے 7 اور 9 سال کے لڑکوں کو ایک وقت پر کھانوں میں شامل کیے جانے والے رنگوں سے بے حد دلچسپی ہو گئی تھی۔ کبھی وہ اپنا دودھ نیلے رنگ کا بنا لیتے تھے اور کبھی انڈے کو سبز رنگ دے دیتے۔ بدقسمتی سے، ان کا یہ شوق اس قدر بڑھ گیا کہ وہ، کھانے پینے کی چیزوں کے علاوہ دوسری چیزوں کو بھی رنگنا شروع ہو گئے۔

ان کا یہ شوق اسی مہینے حد سے بڑھا تھا جس مہینے ہم انہیں رحم دلی اور معاف کرنے کے اقدار سکھا رہے تھے۔ ان دونوں میں سے ایک بیٹا، اپنے ایک دوست کیخلاف بغض اور کینہ رکھے ہوئے تھا، کیونکہ اس دوست نے اسے کئی ہفتے پہلے برا بھلا کہا تھا۔

میں نے صاف پانی کی ایک بوتل لی، اور بیٹوں سے کہا کہ بوتل میں موجود یہ پانی دراصل ان کے جذبات اور زندگی کی خوشیوں کو ظاہر کر رہا ہے۔ پھر میں نے بوتل میں کھانوں میں ملائے جانے والے رنگ (Food Color) کی ایک بوند ملا دی اور ہم سب پوری بوتل کو آہستہ آہستہ پیازی رنگ اختیار کرتے دیکھتے رہے۔ پھر ہم نے انسانی بغض اور کینہ کے متعلق گفتگو کی کہ کیسے تھوڑا سا کینہ ہمیں انتہائی برا محسوس کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ ہم نے اسی طرح ''زہر'' کے سرائیت کر جانے پر بھی بات کی اور اسے کینہ کی خصوصیات کا سا قرار دیا۔ آخر میں ہم نے معاف کر دینے کی خوبی اور اس کے اچھے اثرات پر گفتگو کرتے ہوئے بحث کا خوشگوار اختتام کیا۔ رچرڈ

بلوغت کی عمر کو پہنچنے والوں کے لیے مؤثر طریقے:

"The Chroniales of Nornia"

اپنے بڑی عمر کے بچوں کو انصاف اور رحم دلی کے حوالے سے نوجوانوں کے لیے لکھے گئے شاید اب تک کے بہترین ادبی شاہکار "The Chroniales of Nornia" سے متعارف کرائیں۔ سی ایس لوئس کا تحریر کردہ، سات جلدوں پر مشتمل کتابوں کا یہ سیٹ کسی بھی ٹین ایجر کے لیے بہترین تحفہ ہے، جو انہیں انصاف اور رحم دلی کے

اصول، انتہائی دلچسپ اور واضح انداز میں سکھاتا ہے۔ اس سیریز کی پہلی کتاب "The Lion the witch and the wardrobe" شاید اس موضوع کے لیے بہترین کتاب ہے۔ 12 سال اور اس سے بڑی عمر کے بچے ایک بار اس کتاب کو شروع کر دیں تو اسے چھوڑنے کا نام نہیں لیتے۔

کہانی ''آولگا و بھاری پتھر''

اپنے بلوغت کی عمر کی پہنچنے والے بچوں کو درج ذیل کہانی سنا کر زندگی میں پیش آنے والے مسائل کو چلنے دینے اور نظر انداز کر دینے کی بجائے ان کا حل تلاش کر کے ہر چیز کو درست رکھنا سکھائیں

کسی قدیم ملک میں اولگا نامی ایک عورت رہتی تھی، جس سے ایک بڑا گناہ سرزد ہو گیا تھا اور وہ اس پر سخت نادم تھی۔ اس کی سہیلی ہیلگا جو ایک گپ ہانکنے والی اور خود غرض عورت تھی اُس نے لوگوں کو بتایا کہ اُسے پہاڑی پر قیام پذیر بزرگ کے پاس جا کر پوچھنا چاہیے کہ وہ اپنی غلطی کو کیسے سدھار سکتی ہے۔ جب اولگا جانے کے لیے تیار ہو گئی تو ہیلگا بھی اس کے ساتھ ہو لی۔

وہ بزرگ کی قیام گاہ تک پہنچ گئے، بزرگ نے اولگا کا اعتراف سنا اور اسے ہدایت کی، کہ وہ اس (بزرگ) کے باغ میں جائے اور وہاں سے ایک پتھر اٹھا کر لائے۔ اولگا نے حکم کی تعمیل کرتے ہوئے ایسا ہی کیا۔ جب تک تمہاری سہیلی نہیں آجاتی، کیا تم یہاں بکھرے ہوئے چھوٹے چھوٹے پتھروں کو میرے اس تھیلے میں جمع کر دو گی؟ ہیلگا کو یہ اچھا نہ لگا، مگر مجبوراً وہ ایسا کرنے لگی۔

جب دونوں عورتیں واپس آ گئیں اولگا بڑا پتھر اٹھائے ہانپ رہی تھی، جب کہ ہیلگا اپنے بیگ میں چھوٹے چھوٹے پتھر اٹھائے ہوئی تھی بزرگ نے دونوں کو مخاطب کرتے ہوئے کہا: ''اب میں غلطیاں سدھارنے کا طریقہ بتاؤں گا۔ اولگا، تم اس بڑے پتھر کو بالکل اسی جگہ واپس رکھ کر آؤ، جہاں یہ پڑا تھا۔ اور ہیلگا تم ان چھوٹے پتھروں میں سے ہر ایک کو اس کی جگہ واپس رکھو اور ہاں یاد رہے، ان پتھروں کو آپس میں ہرگز نہ ملا دینا''۔

کہانی سنانے کے بعد بچوں سے اس کے بارے میں تبادلہ خیال کریں۔ ان سے پوچھیں کہ چھوٹی غلطیوں کا جلد از جلد ٹھیک کرنا کیوں ضروری ہوتا ہے۔

جب ہم لندن میں رہائش پذیر تھے، تو ایک دفعہ ہم اپنے بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو وکٹر ہیگو کے ناول پر بنایا گیا میوزیکل کھیل دکھانے لے گئے۔ اس کھیل کی کہانی انصاف اور رحم دلی کے درمیان تصادم کے گرد گھومتی ہے۔ جین والجین جو ایک سابق مجرم اور قیدی ہے، ایک مبلغ کے زیر تربیت رہنے کے باعث نہ صرف نیک اور اچھا انسان بن جاتا ہے بلکہ دوسروں کی خدمت اور کام آنے جیسی صفات کا مالک بن جاتا ہے۔ جس جیل میں کبھی وہ بند تھا اس کا سابق جیلر جے ورٹ جو بعد ازاں ایک پولیس آفیسر اور مجسٹریٹ رہا ہے، صرف ڈنڈے کی زبان اور

انصاف کے تقاضوں پر مبنی سزاؤں پر یقین رکھتا ہے۔ جے ورٹ، جین ولجین کو پیرول قوانین کی خلاف ورزی پر دوبارہ جیل میں ڈالنا چاہتا ہے۔

جب ہم تھیٹر سے واپس آرہے تھے، تو ہم موسیقی اور اس کھیل کے پیغام کے طاقتور اثرات کو واضح طور پر محسوس کر سکتے تھے۔ پھر اچانک ہمارے 13 سالہ بچے نے ایک ایسی بات کہی، جو سب باتوں سے بڑھ کر تھی اس نے کہا ''پہلی بار مجھے سمجھ آیا کہ اگر معافی اور رحم کا تصور نہ ہو تو..... انصاف اور قانون بھی کس قدر اذیت ناک اور تکلیف دہ ہو سکتا ہے''

انصاف کو قبول اور رحم کرنا پر تبادلۂ خیال:

یہ تبادلہ خیال ذرا بڑے ہو جانے والے بچوں کو ان دونوں اقدار کی اہمیت اور ان کے باہمی تعلق کو سمجھنے میں مدد دے گا۔ کسی بھی مناسب وقت پر اپنے بچوں سے پوچھئے کہ وہ کس چیز کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں انصاف یا رحم۔ اس بحث کو اس طرح سے چلائیں کہ جہاں سب یہ سمجھ سکیں کہ انصاف ایک ایسی چیز ہے، جسے قبول کرنے کے لیے ہمیں تیار رہنا چاہیے کیونکہ انصاف ہمیشہ ہو کر رہتا ہے، کسی نہ کسی شکل میں، جلد یا بدیر۔ یہ قدرتی قوانین میں سے ایک ہے اور ''جو بوؤ گے وہی کاٹو گے'' کا پیغام لیے ہوئے ہے۔ ایمرسن کے درج ذیل قول پر بھی بچوں کے ساتھ تبادلۂ خیال کریں۔

''جب عمل اور ردعمل ایک ہی چیز کے دو رخ ہیں۔ ہر راز آخر سامنے آجاتا ہے، اور ہر جرم کی سزا مل کر رہتی ہے۔ ہر نیکی کا پھل ملتا ہے، ہر غلطی کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

عمل اور ردعمل، آغاز اور اختتام، بیج اور پھل، دن اور رات ایک دوسرے سے الگ نہیں کیے جا سکتے، کیونکہ ردعمل۔۔عمل سے پیدا ہوتا ہے اور اختتام کے لیے آغاز ضروری ہوتا ہے۔ دن کے بعد رات آتی ہے اور پھل، بیج ہی سے پیدا ہوتا ہے''۔

انصاف پر مناسب طور پر تبادلۂ خیال کے بعد، رحم دلی کی طرف آجائیے۔ بچوں کو بتائیں کہ جیسے ہمیں انصاف کو قبول کرنے کے لیے تیار رہنا چاہے، ویسے ہی ہمیں ہمیشہ رحم دلی کا مظاہرہ کرنے کی بھی کوشش کرنی چاہیے۔ ہمیشہ دوسروں کو ان کی غلطیوں پر ''سبق'' سکھانے کے لیے کوشاں نہیں رہنا چاہیے۔ دل میں بغض یا کینہ نہیں رکھنا چاہیے۔ اپنے بچوں کو بتائیے کہ کیسے یہ سب منفی رجحانات ہمیں کینہ پرور اور منتقم مزاج بنا دیتے ہیں اور یوں ہمارے اندر زہر بھر کر ہمیں ظاہراً بھی بُرا بنا دیتے ہیں۔

سبق آموز کہانیاں:

اپنے بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کرائیے کہ عام طور پر ہم دوسروں کے

بارے میں حتمی رائے قائم کرنے کے قابل نہیں ہوتے......اور اسی لیے بہتر یہ ہوتا ہے کہ ہم ان سے سرزد ہونے والی غلطیوں پر نکتہ چینی اور برا بھلا کہنے کی بجائے، ان کی بات کو سمجھنے اور معاف کرنے کی کوشش کریں، اس بات کو بہتر طور پر سمجھانے کے لیے، بچوں کو مختلف ایسی سبق آموز کہانیاں سنائیں، جن میں بظاہر غلط اور گناہ گار نظر آنے والا، حقیقتاً نیک اور پرخلوص ہو، اور اسے سزا دینے والا...... بعد ازاں اپنے کیے پر پچھتائے اور نادم ہو۔ان کہانیوں کا سبق یہ بھی ہونا چاہیے کہ''جب انسان کی اپنی آنکھ میں بڑا جالا ہو تو وہ کسی اور کی آنکھ سے چھوٹا ذرہ کیسے نکال سکتا ہے (یعنی جب انسان اپنے عیب دور نہیں کر سکتا تو دوسروں کی عیب جوئی کیسے کر سکتا ہے)''اسی طرح ایک مشہور کہاوت بھی انہیں سنائیں کہ''دوسروں کے گناہوں اور غلط کاموں پر تنقید وہ کرے جو خود گناہوں سے پاک ہو'' کہاوت کو آپ پرانے قول کے ساتھ ملا کر بچوں کے تصور کو مزید پختہ کریں کہ''جو خود شیشے کے گھروں میں رہتے ہوں، انہیں دوسروں پر پتھر نہیں پھینکنے چاہیں۔''

یہ بات واضح کیجیے کہ چونکہ ہم میں سے کوئی بھی گناہوں اور غلطیوں سے پاک نہیں ہوتا، لہٰذا ہمیں دوسروں کو بھی اپنے جیسا سمجھتے ہوئے، ہمیشہ ان کی غلطیاں معاف کرنے کے لیے تیار رہنا چاہیے۔

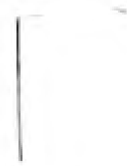
سینٹر فار ہیومن ایکسی لینس

کیمیاگری



وہ اپنی منزل کی تلاش میں اندلس سے روانہ ہوا لیکن افریقہ کے ساحل پر اپنی جمع پونجی سے محروم ہو گیا۔ پھر
اس کی ملاقات ایک کیمیا گر سے ہوئی جس نے اس کی رہنمائی دنیا کے سب سے بڑے خزانے تک کی۔
دنیا کی چالیس زبانوں میں ۲ کروڑ سے زیادہ تعداد میں فروخت ہونے والی کتاب "الکیمسٹ" کا اردو ترجمہ

بچوں میں اقدار کیسے پیدا کریں؟



اس کتاب میں بچوں کو بارہ اقدار سمجھانے کے لیے انتہائی دلچسپ اور سہل طریقوں کا ذکر ہے
جس کے ذریعے آپ بچوں کو کھیل کھیل میں اقدار سکھا سکتے ہیں۔
گھر اور سکول کے لیے یکساں موزوں اور انتہائی مفید کتاب۔

بولتی لغت (Talking Dictionary)



[illegible]

اردو تعلیمی سافٹ ویئر "معلم"



[illegible]

موٹیویشنل کیلنڈر (Motivational Calender)



روزانہ کی ایک Motivational Quotation علامہ اقبال کی شاعری سے خوبصورت انتخاب
آپ کے گھر، دفتر اور دوستوں کو تحفے میں دینے کے لیے خوبصورت انتخاب

CENTRE FOR HUMAN EXCELLENCE

Training Conferences Consulting Publications

2nd Floor, Conference Centre, Awan-e-Iqbal Complex, Egerton Road, Lahore Tel: +92-42-36315350 www.che.org.pk